মনিপুরদা ঈরাৎ থৌনিরোনগা লোয়নরকপা হিদাক্লোন

(MONOGRAPH ON RITUAL HYMNS & CHANTS OF MANIPUR AS SOURCES OF INFORMATION ON MEDICINAL PLANTS)



মনিপুরদা ঈরাৎ থৌনিরোনগা লোয়নরকপা হিদাক্লোন

(MONOGRAPH ON RITUAL HYMNS & CHANTS OF MANIPUR AS SOURCES OF INFORMATION ON MEDICINAL PLANTS)

Part - I

M. Gourachandra

Published by :

The Peoples' Museum, Kakching
with financial assistance from the Department of Culture,
Ministry of Tourism and Culture, Govt. of India,
New Delhi - 110001

MONOGRAPH ON RITUAL HYMNS & CHANTS OF MANIPUR AS SOURCES OF INFORMATION ON MEDICINAL PLANTS.

By M. Gourachandra

Cover designed by

Times Offset Printers, Kakching

The Peoples' Museum, Kakching, Manipur.

Year of publication 2005

Number of copies. 1500

Printed at :

Times Offset Printers, Kakching
Kakching Khongnang Mari Phangba,
Chandel Parking, Manipur - 795103

MONOGRAPH ON RITUAL HYMNS & CHANTS OF MANIPUR AS SOURCES OF INFORMATION ON MEDICINAL PLANTS

From time immemorial ceremonial rites and rituals have been observed in Manipur. The ceremonies such as: of birth or death, of Ipanthaba (worshipping for the longevity of the baby's life on the sixth day of birth), of marriage, of inauguration of houses, and of the last rites of death known as phiroi. Along with the worshipping of gods and goddesses for the household prosperity a grand feast is arranged. Laiharaoba festival is one of the important ritualistic ceremony and socio-religious institution and has its cultural value on various aspects. It is performed for growth and prosperity of the community. People pray to gods and goddesses to ward off evil spirits, misfortunate happenings and illness so that prosperity and welfare will be prevailed in the family as well as for individuals. Besides it, there are special worships for the kings or the royal family members. Special rites and rituals associated with various events have been conducted from time to time. There is no fixed time of such a ritual ceremony. It is performed as a compulsory item. When there are threats and misfortunes to the kings and their subjects, bad omen as prophecies, drought, flood, wars etc. such ritual functions are performed.

It is believed that the gods or goddess appear in front of the person(s) who worship them when the ritual hymns and chants are performed accurately. It is believed that those hymns and chant make the people free from poverty or sorrow and brings victory in their life and battles as well as longevity. The hymns and chants are recited without error and it can cause rainfall, thus brings happiness to the people who suffered drought. In

cremation, the burning of the corpse after a prayer to the god of fire, then it is believed that the soul remains along with the forefathers souls in peace. Early man used to worship certain as gods. Along with the worshipping of fire, even, fire, water, air stone, big trees, snakes, are worshipped with ritual objects. Each has particular stone, lake, tree, fruit, flower ritualistic functions as totem. With this ritual acts, trees or other living beings are offered as the scape goats of the ailing persons protection from the ill luck and sorrows. For example - when the king falls as the victim of ill luck, the tree known as 'Mitam-U' (U-means tree) that grows at the groves of Wangbren, is worshipped. Even the place of rites specially for the king is reserved. Those holy places in the campus of Kangla are reserved for the ruling king. Nobody is allowed to worship there. These is a separate rite to be done at the Kangla for the ruling king. The mode of the rites are as follows: offering of duck, pigeon, fowl, mithun etc. besides the plants, clothes, fruits, flowers, sweets are included in this ritual act. Not only of the kings, for the common people too, this type of offering is done. It is a custom, when a man is suffering from scabies, the rite should be included 7 leaves of *lallukok* (a local plant), 7 leaves of black *tulsi*, 7 leaves of Rama *tulsi*, 7 leaves of uhal - those leaves should be plucked breathlessly and mantras be cited upon them. The Mantra is *Hai Guru, nakokna mang-i hayduna Taothingmang Kou-i. Nayai thigangna tai-i hayduna taoroinai koue. Nameina mongi-i hayduna yoimongba kho-e. Nakokna mangbasu mangpharoi, nayai thigangna taobasu taopharoi, nameina mongbasu mongpharoi.* A separate mantra should cited upon the 7 leaves of *lallukok* i.e.

Lallukok nahak asi
Taibang meena laida lamlallaga
Nangna Koklasi haynasi haybadu
Ngasi makhei koknarasi.

After reciting this mantra upon water, these leaves should crushed, stirred and be asked to drink and massage on the body.

Among the plants there are various kinds of them. Some of them can be eaten fresh and some are eaten cooked ones. There are some plants that are used as medicine only. Such plants are not used as curry or edible ones. Plants used as vegetables and medicine have different tastes, tasteless, sweet, bitter, salty, sour, hot, scent, odor etc. These plants are made into medicine by itself or mixing with each other. While drinking or massaging mantras are cited and physicians detect the disease by seeing the condition of the body and checking the impulses. They make medicines according to the diseases. Some of the water plants of Manipur: Tharo, Thambal, Heikak,

Thangjing ngachak khom-on nganujin, charang, eeshing kondon, koukha, kaothum, kambong, soribon etc. and land plants are heibi, heiba, heibung, heirit, heibong, heitroi, heining, heiyai, heibop, heithup, heikha, heiri, heimang, heiyen, heinoujom, heikrukoktong, heigreng, heinou, heikru, heirubob, heijang etc. (in Manipur uterary meaning of hei is fruit).

Anggot, awathabi, asiheibung, ingellei, uthao, u-yin, uthum, unap, uttang, ukhok, ui, uthambal, uyung, unighthou upal, uchan, usingsha, uchithi, okhidak, kege, ketuki, kangraibi, keli, kewa, koubruyai, kang-ngu, kanguman, khang, khangla, khomdrokpi, ngang, ngairong, ngamuyai, chomlang, chumphrei, chorot, chorphon, chumthang namthibi, chumthang, tairen, taimareng, tuningkok, tekhaoyaikhu, tengnou, tejpat, tarung, tulsi, tomal, theibong, thangjauri, nongmangkha, naosheknam, ningthoukhongli, nongnangkhori, nurahei, pulleimanbi, pullei, peruk, ponbi, phunin, moubi, malhei, mukthrubi, misi, mayokfa, manahei, yangou, yaisagol, yaipal, yai thamnamanbi, yaimu, yairi, yaingang etc. Some of them are short live.

These plants are used in various ways. The whole plant/flowers are used in making household things as well as medicine and edibles. Living beings on the earth feed on these plants. In earliest days, there were many medicinal plants/trees in Manipur. The maibas, make medicines after they detected the disease. We should take up plants for the protection these valuable plants from untimely damages and preserve them.

The project on publication of Monograph on the ritual hymns and chants of ancient times shall throw new light on the aspects of the health of the community, a disease free polity, and how an environment of mental and moral equilibrium were sought by the Manipuri people, through their religious and sacred observations on medicine. So far information on indigenous medicine had not been properly brought out in the public sphere. The publication shall be a big contribution to the knowledge system for public health and welfare.

-o-

লাইশোন তিনশোন অমসুং হিদাক্কী হৌরকফম

RITUAL HYMNS & CHANTS OF MANIPUR AS SOURCES OF INFORMATION ON MEDICINAL PLANTS

ময়াংলম্বম গৌবচন্দ্র

মহৌশাদগী মনিপুবদা লাইগা মবী লৈননা ঈবাৎ থৌনি কয়ামকুম পাঙথোক্লুনা লাকই। থৌবমশিংদি – পোকপা শিবগী মনুংদা লৈবিবা, ঈপান থাবা (ষষ্ঠি পুজা), লুহোংবা, যুম শঙ্গাবা শোবাৎনচিংবা। নুঙাই য়াইফনবা লাই তিন খুকম্বগা লোয়ননা চাকখাঙদুনা মীবু পেনহল্লি। শাগে অমসুং খুনগী ওইবা চাকহোং ঙাহোংদুনা অফবা পিবীনবা শাগে অমসুং খুনশিংনা মখোয় মখোযগী লাইশিংবু ঈবাৎ থৌবম তৌদুনা হবাওই। লন্নাই মীওইশিংগী অফ ফত্ত, অনা অযেক খুদিংদা লাইদা থৌনিদুনা অফবা পিবীনবা খুকমজে। অসিদা নত্তনা লৈবাক নিংথৌতগী ওইবা ঈবাৎ থৌনি তোঙান তোঙানবসু লৈ। থৌথোক থৌথোক্কী মতুংইন্না ঈবাৎ থৌনি পাঙথোকই। ঈবাৎ থৌনিশিং অসিগী অকক্লবা মতম লৈতে, তৌদবা য়াদবা থৌথোক ৱাথোক্কী মতুংইন্না ঈবাৎ থৌনি তৌই। তৌদবা যাদবা থৌবমশিংদি নিংথৌগী দশা পাঙদববা, লৈবাক্কী খুদোংথিববা, লাইগী তৌহৈদবা খুদম উৎলবা, নোং তাদদুনা কুম কাংলবা, শাফম লালফমনচিংবা কযাগা মবীলৈনবশিংনি। ঈবাৎ থৌনিগী থৌবমদা লাইশোনবু নিযম চুন্না খোম্থোক কাইদনা মযেক মশোন লানহন্দনা শকচ শোনজববদি মানা-মানা নীংজবিবা লাইদু চোংথোকপিবকই হাযনা থাজনৈ। লাইশোনশিং অদুনা অনা অয়েক অৱাবদগী কনবী, পুন্সি নুংশাংবা পিবী হায়বগী থাজনবী লৈবকই। লাইশোন মবোন চুন্না থিবনা নোংচুবা ঙমহল্লি। ধর্মগী থাজবী মতুংইন্না মৈ কৌবা লাইদনা শিববা হকচাংবু কত্তুনা থৌনিবগা পোৎলোই। থৱাইবু মপা মপুশিংগী মফমদা শিন্নখিবম্মী। অঙনবা মতমদগী মীওইবনা মখোয মখোযনা থাজনবী পোৎশক্তা লাই ওইনা নীংনবম্মী। মৈবু ঈবাৎ থৌনিবগা লোযননা নুমিৎ থাবু খুকম্লৈ। মখোযদা অঙকপা অকিবা ফাওবা, মৈ, ঈশিং নুংশিৎ, নুংজাও, উজাও, লিন্নচিংববু ইবাৎ পুজা তৌদুনা খুকমই। শাগে শলাইশিংগী ওইবা নুং, পাৎ, উ, হৈ-লৈ তোঙান তোঙান্না লৈ।

ঈবাৎ থৌনিগা লোযনবকপা পাম্বী অমসুং জীবশিংনা হিদাক অমসুং উশিন তৌদুনা অৱা অনাদগী ঙাকথোক্লবা হোৎনবকই। উশিন তৌদুনা খুকমজবা খবদং পনজবা তাববদি – নিংথৌগী দশা পাঙদববা মতমদা শুগ্নুদা লৈবা ৱাংব্রেন লাইগী উমংদা হৌবা 'মিতমউ' কৌবা উপাম্বীবু পুজা তৌই। ঈবাৎ থৌনি তৌফম অসি নিংথৌতগী ওইবা তোঙানবা মফম লৈ। খুদম ওইনা হাযববদা কংলা মনুংগী

লাইফম পুম্নমক পাল্লি পাল্লিবা নিংথৌতগীনি, কনাগুম্বা অমত্তনা খুরুম্বা য়ারমদে। লৈবাক নিংথৌগী মবমদা কংলাদা তৌগদবা ঈরাৎ থৌনি (পুজা) লৈ। পুজাগী মওংদি – ঙানু, খুনু, য়েন শন্দংনচিংবনা উশিন তৌদুনা খুরুম্বা, পাম্বীশিংগা লোয়নবা ফিরোই ফিঙাম য়াওনা হে-লৈ, অথুম অহাও কত্তুনা খুরুম্বা তৌনরকই। নিংথৌতগী নত্তনা খুঙ্গংগী ওইবা থৌরমশিংদসু উশিন তৌবগী চৎনবী লৈরকই। মদুদি – ফুগামনা নারবা মী অমদা লাল্লুকোক মনা ৭, রাম তুলসি মনা ৭, উহল মনা ৭ অসি নুংশা শোর হোন্দনা হেক্লগা মনা খুদিংদা মন্ত্র অসি শোনগনি। মন্ত্রদি – "হাই গুরু - নকোক্লা মাঙই হায়দুনাা তাওথিংমাঙ কৌই। নয়াই থিগাংনা তাওই হায়দুনা তাওরোইনাই কৌএ। নমৈনা মোংই হায়দুনা য়োইমোংবা কৌএ। নকোক্লা মাঙবসু মাঙফরোই। নয়াই থিগাংনা তাওবসু তাওফরোই। নমৈনা মোংবসু মোংফরোই। লৈনুং খরো গুরুগী য়াথংনে"। লাল্লুকোক মনা ৭ অসিদি লাইশোন অমা তোপ্না শোনগনি। মদুদি –

লাল্লুকোক নহাক অসি
তাইবং মীনা লাইদা লমলাল্লগা
নংনা কোক্লসি হায়নখি হায়বদু
ঙসি মখৈ কোক্লরসি।

লাইশোল অসি শোল্লগা ঈশিংদা মনা ময়াম অসি নৈখাইরগা পিথকউ, খরা মশাদা তৈয়ু।

লৈশেম নোংশেমঙৈদগী খোঙনা চৎপা থব্বায় পানবশিংনা পাম্বীশিংগা থাদোক্লবা য়াদনা লাকই। পাম্বী হায়বদি লৈপাক্তা থিনগত্তুনা হৌবা মখৈ পাম্বীনি। মখোয়সু মী, শা, উচেক্লমনা থব্বাই পাল্লি। মাগী মাগী মতম লোইরগা শিবা ঙাক্তনি। পাম্বীনা মথকলোমদা হাইগৎলিবা অদুম্না মখারোমদা মরা তাই। মরা অদুনা লৈপাক্তগী লৈহাও চিংখত্তুনা মরেপ ফাহল্লি অমসুং নুংশিত্তা তুদে। মরুদগী মথক্তা হাইগৎপা শরুক অদুবু পাম্বী মচাগিনা মখোক, অচৌবগীনা মউ কৌই। মখোক, মউ অসিগী মতোন মশা মরেং মনা ময়াম অদুনা নুংশিত্তগী চিঙ্গাক লৌশিল্লি। ঈশ্বরনা শেম্বা পোৎকী মনুংদা পাম্বী খিবিক অসিনা মীওইববু য়াম্না কান্নহল্লি মীওইবগী হিংবদা চঙদবা য়াদ্রবা অথোইবা পাম্বে ওইরি। পাম্বীশিংগী মনুংদা হিংনা চাবা য়াবা থোংলগা চাবা য়াবা মখন কয়ামরুম লৈ। য়েনশাং ওইনা শিজিন্নবা য়াদবা হিদাক ওইনতা শিজিন্নবশিংসু লৈ। চাবা য়াবা অমসুং হিদাক ওইনা শিজিন্নবা পাম্বীশিংগী ময়াক মহাওদি – অচম্বা, অথুম্বা, অখাবা, অয়াকপা, অরেঙবা, অশিনবা, অফকপা, শাগৎপা, মনম নুংশিবা, মনম নুংশিদবা অসিনচিংবনি। পাম্বীশিং অসি অমগা অমগা য়ান্নরগা নত্রগা য়ান্নদনা হিদাক শেমই। হিদাক শেম্বা, তৈবা, পিথকপা মতমদসু লাইশোন শিজিন্নরকই। মাইবনা হকচাংগী ফিভম অমসুং মিহুন মতুংইন্না অনাবগী লাইওং লাইশক তাকই। অনা লাইওংগী মতুংইন্না হিদাক তৌই। মনিপুরদা ঈশিং অমসুং কংফানগী শরুক্তা হৌবা পাম্বীশিং খরদং পনবা তারবদি – ঈশিংদা হৌবশিংগী মনুংদা – থরো, থম্বাল, হৈকক, থাংজিং, ঙাচক খোমওন, ঙানুজিন, চরাং, ঈশিং কোন্দোন, ঈশিং য়েনশাং,

ঈশিং লাংথবৈ, কোম্প্রেক, কোম্প্রেক তাউথ্রা, কৌদ্রাংকোন, কৌখা, কাওথুম, কম্বোং, সোবিবোন অসিনচিংবা। তম্পাক অমসুং চীংগী শরুক ওইবা কংফান্দা হৌবা পাম্বীশিংদি – হৈবী, হৈবা, হৈবুং, হৈযিৎ, হৈবোং, হৈত্রোই, হৈনীং, হৈযাই, হৈবোপ, হৈতুপ, হৈখা, হৈবী, হৈমাং, হৈযেন, হৈনৌজোম, হৈরুকোকতোং, হৈরুগেং, হৈনৌ, হৈক্রু, হৈরুবোপ, হৈজাং, অঙ্গোৎ, অব্রাথবী, অশি হৈবোং, ইঙেল্লৈ, উথাও, উয়িন, উথুম্ব, উনান, উনপ, উতং, উখোক, উই, উথম্বাল, উযুং, উযুম, উনিংথৌ, উপল, উচান, উশিংশা, উচিথি, ওকহিদাক, কেগে, কেতুকী, কঙ্গ্রাইবী, কেলী, কেব্রা, কৌব্রু যাই, কাংঙু, কাংঙুমান, খঙ, খাঙলা, খোমদ্রোকপী, ঙাই, ঙাইবোং, ঙামুয়াই, চোন্নাং, চুম্ফ্রে, চুম্নাং, চোবোৎ, চোবফোন, চুমথাং নমথিবী, চুমথাং, তাইবেন, তাইমবেং, তুমনীংখোক, তেখাওযাইখু, তেংনৌ, তেজপাৎ, তরুং, তুলসী, তোমাল, থৈবোং, থাংজ উবি, নোংমাংখা, নাওশেকনম, নিংথৌখোংলী, নোংনাংকোবী, নুবাহৈ, পুল্লৈমানবী, পুল্লৈ, পেরুক, পোনবী, ফুনিন, মৌবি, মালহৈ, মুকথ্রুবী, মিশি, মায়োকফা, মনাহৈ, য়াঙৌ, যাইশগোল, যাইপল, যাইথমনামানবী, যাইমু, য়াইবী, যাইঙং অসিনচিংবা পাম্বী খবদি চাহি অমগী মনুংদা মতম খবা হৌবন্নগা শিখি। ওল্লকপা চাহিদা মরু নত্রগা মরুদগী নৌহৌনা অমুক হৌকৎলকই। পাম্বীশিং অসিনা য়ুম, কৈ, শাবা হিদাক ওইনা শিজিন্নবা মহৈ, মপান চাবা য়াবা কয়া অমনি। পাম্বীশিংগী মতেংনা তাইবংপান্দা লৈবিবা মীওইবনচিংবা জীবশিংবু হিংহন্দুনা লাকই। অনা অযেক্কীদমক্তা মনিপুবদা মাইবা মখন খবা লৈবন্মী। মদুদি – খুৎনা শাবা মাইবা, মন্ত্রনা শাবা মাইবা, হিদাক্না শাবা মাইবনি। মাইবশিংনা পাম্বী অয়াম্বগী মশক খঙদোক্তুনা হিদাক মচন শেন্নম্মী। অনাবা লাইওং অমসুং হিদাক মচনশিং খবদং হায়জববদা –

নুংশিৎ অপাইবী (হিংচাবী) না নাববদি – বামতুলসী মনা মনম নমদুনা তিন য়োৎলু অদুগা মনাদু নোইবগা হকচাংগী নুংঙাইতবা মফম অযাম্বদা তৈযু।

খ্বাংগোইবী নাববদি – তোমাল মহৈ নঙনা ফুৎলগা তৈবা ফৈ।

শৌ চোংথোক্লবা – শৌ যুবা (তিংখং যুবা) মফমদা অঙোম যেনশিন থোমউ চোংথোকপনে।

থিবুম ফাইবা – উশিংশা ফুৎতুনা মহি থক্লবসু ফৈ।

পৈ তাবা – খুজুম পেবেগী উতিনে, হৈবোপ মশিননে তিন্নদুনা তৈখৎলু পৈ তাবা ফগনি।

অসুম্না অনাবা মখনশিংদা মফমসিদগী ফংবা পাম্বীশিংনা হিদাক শেমদুনা লাইযেংলম্মী। অসিগুম্বা মনা মশীং পাম্বীশিংনা শেম্বা হিদাক্কী মপান্না পুন্সি নুংশাংনা হিংলকই।

অদুগা হিদাক পিথকপা অমসুং চাবগী চাং অসি পোৎশক পোৎশক্কী মতুংইন্না লেপ্লবম্মী। খুদম ওইনা হাযববদা মপং ওইবা পোৎ পিজবদা খুৎপী অমসুং খুদোম্বীনা চপ্লগী চাং, শাইবোং মরুমুক চাওনা নত্রগা মঙ্গল মরু, লশিংগী মরুগী চাংদা পিজনৈ। মহিগী চাংদা থকপদা যাউম অমা, কাঙ্গল

অমা, কোপ্প্রেং মকু অমগী চাংনচিংবা শিজিন্নে। মনা মশীংনা শেন্বা হিদাকশিং অসি চাওরাকপা চাং অমা য়েংলগা শেম্নরম্বনা অয়াম্বনি। বাঙ্গালা লৈপাক্কী আর্য্যা অমসুং বিলাতকী অরুম্বনচিংবা কয়াগী মশীং থিবগী চংনবীসু মমৈথংদা লৈরকখি। মমৈথংদা চংনরকপা হিদাক ওন্নবগী চাং :–

হঙ্গাম মরু ৬ না যব ১।

যব ৩ নত্রগা ফৌ ৪ না চংনিং ১।

চংনিং ৬ না আনা ১।

চংনিং ১২ নত্রগা আনা ১/২ না মাষা ১।

মাষা ৪ না তোলা মখাই ১ নত্রগা শন ১।

শন ২ না কোল ১ নত্রগা তোলা ১। অসিনচিংবা।

অনা অয়েক্লচিংবা য়াওরকপা মতমদা মনা মশীংশিংবু হিদাক ওইনা শিজিন্নবা থোংদুনা নত্রগা ফুত্তুনা শীংজু ওইনা চানে। পাম্বীশিংগী মকু, মরা, তক্তুনা তৈবা থোন্বা চংনরকই। মতম মতমগী ওইবা লাইওং লাইচৎকী মতুংইন্না মাইবশিংনা লাইয়েংবগী চংনবী অসি অরিবা মতমদগী থাদোক্লদনা লাকই। অসিগুম্বা মতিক ময়াই লৈরবা লাইগুরুশিংগী খুদুং ইনজদুনা লাইরিক অসি পুথোকচবনি। পুয়া লাইরিকশিংগী লৈরম্বা বানান কাংলোন্দা অয়াম্বা ইজে। মনুংগী লাতমদা য়াওরিবা ব্রাহৈ ব্রাতা পোৎচঙ চৈচঙ কয়া অমসু খঙবা ঙমদবা য়াওরি মনা মশীং পাম্বীশিংগী মমিংশিং খুঙ্গং অমগা খুঙ্গং অমগা মমিং মান্নদবসু লৈ। মরম অদুনা হিদাক পাম্বীশিং মমিংগা কোন্ননা মশক খঙদবা কয়া অমসু য়াওই। পাবিরিবা ইবুঙো ইবেম্মশিংনসু থিজিনবা নৈনবীবা মথৌ তাই। অরান অহুই অশোয় অঙাম য়াওবদা তাকপিরকপবু হরাও হরাও লৌজগনি।

লৈমরেন থেম্মোন

তম্ফা ইমা লৈমবেন শিদবী
তম্ফা পিবিৎনু অহুমনু মাইবেঙ হৌবী
নোংদা নোংখন লেম্বী লাইখুবী চনু
চাখা নুবোল পীবোন য়াম্বী
লৈমা অহুম্নক শানওনবী শল্লাই খুনমাবী
লৈনুং য়াবীবোক নোংদা লাইবেন পাখংববু পোক্লিবী
ইচিক খুম্মা ওনলিবী ইশা খুম্মা তন্নিবী
ফুবেপ লৈমা লুজাওবী নাকথ লৈমা পাওদোইবী
লাবা শাবোঙ লপ্লেনকাদা
মোংবা য়ুমদাং শাংলিবী
যুমজাও লৈমা পাম্বোইবী
নাবাগী লৈমবেন নয়েঙগী পাম্বোইবী
নতোন্না নোংথাঙলৈমা লাংলেন্না তন্নিবী
চীংদা কানা খোংনাংথাবী
তমদা কুমনা চুম্নাং লুবোইথেৎপী
হুপ্লা মাপান থাবিবী হাবা মউ লিংলিবী
মুকফু পাবোৎনবিবী কোলোম লেংথোংনবিবী
খাবা চাম্মা শিন্দাকপী অমাই চাম্মা শিন্দমলিবী।

ইপা ইবুংঙো লৈফু গুক নামুংবা
উন তকক ঈবিবা ব্রাওতকক ঈ-থাবা
ইঙা কুমজেনবা ইঙেন কুমখায়বা
নবুক্লা নোংথৌওই ননমনা য়াঙবী শিদবা
শাব্বা পাফন কাযদবিবা
পাবোৎ লীগুম শোযনদা হংগেন লীগুম শাজংনদবা
তিনগোং লাইশ্রানা তৌবগুম
নমৈবু নয়ানা চিক্তনা
চাগে থক্কে থেংদববা

মনিপুরদা ঈরাৎ থৌনিরোনগা লোয়নরকপা হিদাক্লোন

ঈশিং কনমবদা য়াহিপ্পা
নথক পুঙগা থোনবা নখা খোংগা তৌবা
লূমাও শমজি পুল্লগা পষ্ণৌ কৌবা পাউখূম্বা
লুতুং শমজি পুল্লগা পলেম কৌবা পাউখূম্বী
খোইয়ম লাবা অমোম শক্লিবা ইবুংঙো ইবেম্মাদি
পাবোৎ লীগুম শোয়নদা হংগেন লীগুম শাজংনাইদরিবা।

গুরু চীংঙু কোরৌ ইনোংথৌ
খোইয়ুম ব্লাংবা ইকাশা গুরু সনা নীংথিবা
শঙ্খোং ব্লাখায়চেং খায়জেং অরিবদা ফমফমবা
নশানৌ ইবুংঙো থোংনাং লীশিঙ চাইবা
লীশিঙ চাতরেৎ চাইবা
শুমাং ঈ-তাবা লৈনাম উকাবা
থক্তনা পাত্র য়ুথকপা লাল্লোই খোয়বেন তোয়বা
নোংথী কোংযাঙ ব্লাচুমশুবা
লোক্লৌ পানম নানমখাঙনা
থোংনাং চাবা ব্লাপনফাবা
খোঞ্জেন য়াইবীরেন শিদবনা
শঙ্খা নুংওন পুক্লীং হুবা গুরু সনা নীংথিবা
নশানৌ ইবেম্মা লৈমা তান্নু
নিংথৌ কাংবা মোরিয়া ফম্বানচা
তম্ফা হুইড্রিক হুইমিংনাবী
চীংনুং য়ামশারিক অপিশক্লা
য়াকা নিংথৌবী চনু
গুরু অহুম্মদি পাবোৎ লীগুম শোয়নদা
হংগেনলীগুম শাজং নাইদনা
খ্রম চোতে লুপাক মনুংদা
লৈবাংকোক্কা মৈগা লাক্লা য়াতারিবা ইবুংঙো ইবেম্মা।

ইমুংগী ওইবা লাইফমিনগী থবক তৌবা খুদিংদা ইমা শৈমরেন হায়া খুরুমগনি।

সনামহি থৌনিরোন

হে গুরু ! যাইবী য়েনহৌঙে অমম নৈশা হাল্লকপা
তবং লাইজ ঈ-পোকপা পোইদিং ঈ-কা ফবকপা
পবিং লংসুং তিংলকপা উকাক মাইথোঙ যাল্লকপা
শকথোঙ মাইহেন্নবকপা নুংমু পীমাবা
নুঙ্গাং মহাবাবা খোঞ্জেন যাইবীবেন শিদবা
অমম নৈশা হাল্লকপা অরাংপুঙদা লোনবা
শঙ্খোং পুঙমাই লেপ্লা শঙ্খোং কাজাওয়াবা
খবম চোতে লুপাক্তা লৈবাংলৈশংনা হেনমোইনবকপা
তুবী নচী পাংমদী লুপা লোঙখুম পঞ্জন হুকপা
তুবী নচী পাংমদা সনা লোঙখুম পঞ্জন হুকপা।
নতু তুবক খুদিংদা সনানা কোঙ্গোন থিনবা
লুপানা হাজংযৈবা নমিৎ চাম্মা পানবা
ননা চাম্মা পানবা তাদ-খঙদ লৈতবা
তুবী য়েকসু যেকমাংদা লাইবেল যেকসু য়েকশোইদা।
লাইবেন হৈগোই মশীংশুবা লাইবেল ফিবম ফবা।
নমৈ মৈতোন্না কোবৌথক্তা চুমথাং খাল্লিবা
তুবী চীবেন পাংমনা লৈখাবোন্দা চাক্তাবিবা
তুবী চীবেন পাংমনা যুমথোঙ খুদিং চাক্তাবিবা
চীংগু নংগী মোবোইশা ঙাক্তনি।
ননাই নচা নশুশিংনা নকুম কুমহৌবে হায়দুনা
শংলৌ মথেন কৎচবি
হিংনা চাবা মবম চাম্মা শুবে
ননাইশিংদা লোইমোম ফৌবান চাওবা পিবীয়ু
তবেৎ শেঙ্গাও চোনবা পিবীয়ু
কাওবেন শলগোন থনবা পিবীয়ু
শিদয়াই মপান থাবীয়ু নাদয়াই মউ লিংবীবম্মু
ফত্ত হৌতি পুম্নমকসু হাওবৈ খা পাংনা হোইথবীখো
ইবুংঙোদি কনবগী মকল্গোক্লে কন্দুম কল্গোকপিবমউ

ঙাকপগী মঙাকথোক্লে ঙাক্রুম ঙাকথোকপিরমউ।
ননাইনা খুবাক চাংজৌ তরানা
লাইনিংথৌ খুয়া থম্বাল লৈকানুংদা পুনেমজরি।
গুরু ।

সনামহি থেল্লোন

হে গুরু খোইযুম কংলৈ অশীবা
থব্রায় তীল্লি শিদবা তীল্লি ঈতাও লাই নামুংবা
শম্থোঙ পুঙমায় লেপ্পা খমনুং য়াইথোঙ শীংসুবা
শব্রা য়াইথোঙ শীংথারিবা হে খোইমোম লাইয়িংথৌ
চীংঙু য়াব্রা খোঞ্জেল্লেন্না মালেম মপুঙ লাকহৌরকপা
তাইবং নোংসাপান মরোল অহুম্মকপু
লাইজ তরংথক্তা লৈরি য়াঙলীশোল
শিঙকাপ পরিংথানা মালেম লৈশেন্নকপা
কোরৌ নোংহৌরকপা
খোঈযুম সনা হকচাং তুখোঙ খুদিংদা
তাইবং থব্রায মশীংশুনা হাকোকপা
কোবৌ নোংতুবা মালেম লৈতাইবা
খোইমোম থকসি ব্রায়েলবা চীংঙুখাসি নোংদম্বা
তীংঙু নতে যাম্না খোইমোম শালওন হকপা
নাহন্নোং মৈতেংঙু লাইবেল নাওখম্বগী মপারি
থাঙই নাওফঙ অহলবা ওইনা শালওল্লে
নশানৌ নাওফঙ অতোম্বগা
লাইম্না নোংজেং ঙাতা পাত্তা
তুবি য়েকয়েংনা লাইরেল য়েক্তম্নরবগা
খোইমোম লাই ওইখিয়ে।

খোইমোম শালওন অমবক্তি
থাঙই খোংজবোংবা মপাবি
চীংজেন নাবল পাঙ্গনবা কৌনা শালওল্লে
অরাং কৌবা ঈ-মকদা চীংপল পলশাবময়ে
লমলেল শঙাইগ্রৌদা কোবৌ নুমিৎ মঙানি ফাইবময়ে
পাসা খুল্লেললৈদ খোইয়ুম লাই ওইখিয়ে।
চীংঙু শালওল অমবক্তি
লল্লেল লাংজা লৌপুঙফে পুঙফে লমনুংশিদা
চিঙযাই চাহুইবোং শরা নাওফঙচা
হুপচিৎ লৌখে নিংথৌবা
রাইনু চেংপাবাচাবু শালওল্লে।
লাইবেল মৈতৈংঙু খোঙতেকচা যোইবেলবনা
চেক্লা নখোঙ পায়বে মৈতেংঙুগা ঙাইবোইননা
কোবৌ নোংদা পাইনা খোইমোম লাই ওইখিয়ে।
চিংঙু নতেহৈ খোইয়ুম নশালওল অমবক্তি
লাইবেল মৈতেংঙু শেলবী মুংয়াম্বগী মশানৌ
নোংবাল্লোন থিঙবা ঙন্বীদা নাকলু ফিয়াল্লে
খোইজি মিহুল্লে লোইদাম থাসুবে
নুমিৎ শীংসুববগা লরাই কোইবেল শাৎনা
খোইমোম লাই ওইখিয়ে।
চীংঙু নতেহৈ খোইয়ুম নশালওল অমবক্তি
লাইবেল মৈতেংঙু নোংথৌবেল শেলবী খাগেম্বগী
মশানৌ নোংবাল্লোন অঙৌবা চনু
কোবৌ নোংথিলচাইবীগী গর্ভ মীপুক চঙনা
নাওনৌবে।
শান্ন পাওদোই হৈবক্লবদা মোংবা যুম্নিংতুংগী
শুমাই নুংলাংপাল শেলবী অপোঙ ইংখোল্লেলগী
পামেল উতোলথক্তা কানা খোইয়ুম লাই ওইখিয়ে।
চীংঙু নতেহৈ খোইয়ুম নশালওল অমবক্তি
খোইসনাম নিংঙোলবীগী মাঙ্গোল মনুংলাংদা
তবেংখোংফাংলৈ থাগ্নৌ মবিল শিৎপগী

খাবী মরুপ ওইনা শালওল্লে
চীংঙু নতেহৈদি খোম্মা লৈশাংখোংচাগা
লেল্লে ঙারম চৎমন্ন শারেল পুঙমদববু
লনকুবীরময়ে।
চীংঙু নতেহৈ খোইয়ুম শালওল অমরক্তি
লাইরেল মৈতেংঙু নোংথৌরেল শেলবী খাগেম্বগী
খোল্লেল মংলানচান্দা লাইরেল ইপা মৈতেংঙু-ও
তোল্লোং লম্মহল লাল্লোই হয়িংখোংবু ঙল্লোন্ননা
চীংঙু ইকাইফম্বু শালশেম-ও
নোংয়াই লৈশাংখোংদা খোইয়ুম ইকাইফম অমা শেমও
নোংথৌরেল শেলবী খাগেম্বনা শালশেমখিয়ে।
চীংঙু মতিক অরুবদি
লাইবেল নোংথৌরেন শেলবী খাগেম্ববু
থোংনাং কাতি হিদেন্দা মঙ্গল খুত্তা চলগে তৌববু
চীংঙু নরলকু খোইয়ুম নথৌজাল্লা চানবীরকয়ে।
লোইদাম নকুমতম চীংঙু নকুম খায়বু তেংথাজবনে।
হে খোইয়ুম সনা নিংথিবা চীংঙু তেলনা লানবন খন্না
মাচেঙ কাইরৈতোকলামখামগী চুনবা।
কাইরৈ য়েল্লক চৎপবু য়েলহৌদবা।
তেকপী ওকথোঙখন্না কাইরৈ য়েম্বোঙ ঙাকলিবা।
হকচাং কয়াৎনুংগী শিঙলেল থম্বাল্লে
তাইবং থব্রায় অপকমা পুমনামকপু
লাংবল কাওরেল শলশেলবগুম
অয়ুক অঙনবদা কোম্থাবীরিবা
নুমিদাং অথেঙবদা কোঞ্জনবীরিবা
চীংঙু থব্রায় মীপোকপা খোইয়ুম নমু পোংশেম্বা
কোনফু নিঙখম নানৌবা চাহুই লেংখাঙ কোকহেনবা
বারক নুংনাং অপিশক হুই নাহা খাঙনৌবা
ফাফদবা লাইয়িংথৌ নাহাক নিংথৌগী মচা
নিংথৌ গুরুশিদবা কোক্লেনথক্কী খাইরৌবা
লাইরেলথক্কী য়েল্লৌবা অতিয়াথক্কী শেংলৌবা

কোবৌথক্তা হান্দোংবা চীংগু যাইবী হুমজাওবা
খোইয়ুম মৈবি তোমশংনবা
অঙালবা লৈতোঙ লেপ্পা চবৈ লেংহুম চাওবা
মাওবী ব্রাগুম শোম্বা শোম্বা নংগী ঔবিথেল
ঔবি ঔবাথেল লোক্তাক চাওখোং নাযৈখোল
নখোল উবেঙ খোলদানবনা
সম্ব্র নুংওন পুক্লিঙহুবা
খ্রম চোতে লুপাক মনুংদা
শিঙলেল লৈনম নুংশিববু য়াওন্নবিবা লাইযিংথৌ-ও।

লাইয়িংথৌ থোংনাং ইশিং চাইবা
ননাই নচা নগু পুন্নমকপু
অমম্বদা থৌথাবীবিবা উদবদা ব্রায়েলবীবিবা।
থোঙলেল তাবা ঈপাল পায়
নোংথি কোঙযাঙ ইচৈগু
লোক্লৌ পনম ইনমখাঙ
যেলবোল চাবা ইখোঙশোম
লাংজেং চাবা ঈকথেৎপু ওইবিবা শীজ ইবেম্মা
গুকগী ফৈবা তাজিনথক্কী তাথোক্লকযে হাযবগী
নমিং লৈমা তানু নিংথৌ কাংবা কাচেং মাযকবী
খোইয়ুম অহুম্মকপু খুকমজৈযে।

সনামহি নৌবগী মরোল ঃ-

সনামহি নৌগে হাযনা নীংশবদি নৌদবিঙেদা অমাইবা অমাইবী খিবা হৌনৈ। পুরোন খিববা মতুংগী হৌনবী হাযগে। লাফোই লফাং অমা হৈবো খবা পুদুনা গুরুগী খুমদা চন্তুনা খুকমজকই।

নৌবা লোইথ্রবে হাযবগা নোংঙাম্নগা গুরুগী খুমদা পোৎ-চৈ পুদুনা চৎকদবনি। পুগদবদি লাফোই লফাং অনি যাওগনি চকু অমা যাৱাল অমা যাওগনি। চেং-চাক যেনশাং ঙা-থুমনচিংবা অসি খৈবিক যাওনা অমেনপোৎ শেমগদবনি। ঙমজবা পৈশা খবা হাপকদবনি। নৌবা হৌবা নুমিৎকী অহানবদা ফি হোংগনি, চাকলুক থাবল্লগা লাই ঈকৌ কগনি। লৈমরেল খুকমগনি। সনামহি খুকমগনি। লাইক খুকমগনি। লাইযিংথৌ লাইরেম্মা খুকমগনি। শারেল কৎকনি। চবানফু কৎকনি। চাকলুক কৎকনি। তিন হোঙলে। ঈথৌরে খাইজেং খুকমলে, সুমাঙ অপানবা খুকমলে। মাইথ্রগ যুবাংলে। চেংনা চীং শারে। মীফম তিন লাইফম তিন লৈবি চিংলে। ঙারেম চাকলেম কৎলে। ফুংগা মৈনীং খোল্লে।

সনামহি নৌবা - মীবোন অমদা অমুক্তা নৌগনি। গুক অমসুং মপুগী মতুং ইম্মা নুমিৎ হুমনি থা অহুম নৌবা মাওই। মাসি লোংমদা নৌবা লোইবগীনি।

চবানথু যেংবগী - লাইক কুৎপা লাইথিংথৌ নামুংবনে।

ফম্মেন কুৎপা পাখংবনে।

মাঙশোক কুৎপদি লৈমবেন্নে।

মৈনীংদি পাম্মোইবীনে

মথাই কুৎপদি কললাইডেদি কৈযে নাববদি কু-শাবা কৌযে।

মাঙ শোক্তগী ফম্মেন যৌনা কুৎলবদি লিন লাইনে। ফঙে।

নুমিৎ হুম্নি থা অহুম নৌববসু লাইদি ঈকৌ ববোই তেশিন্নগনি।

তেশিনবা মতমদা - লাইমাংদা থাবক্না হৈ-লৈ পুম্নমক ইশিংদা থাদগনি।

থাদবগী মবোন্দি - শমুদ্র গঙ্গা ঈবোং মাপন্দা ঈতিমুবো। হাযগনি।

নৌবা - হবাওবা। পুবোন-ঐগী ইথক্তা লৈবা ইপা ইপু। গুক-লাই খুকম্নবা মাইবা, মাইবী।

মাইববু - ইপা গুক। মাইবীবু - ইমা গুক কৌই।



মিকৌরোল

হোইবৌ হয়া হোইবৌ হয়া সোই হয়া সোই
হুং হুং লি-লি-বি লা-বা-লা-বা হুকসো
হা-হ-হ নংবু হায়গে হ-দি লৈমরেলনে
ব-দি কৌক্রনে স-দি চীংখৈনে
লাইশং মুক্তাবলি নম্বোলদগী কারকও।
ক্রুম চীং মখাদগী কারক-ও।
হে-তক অনেতক স-ঙমদরিদং
খোয়বু হোংলে হে খমতিঙকোল-ও!
নংনা নাওবা অংগো অনিমক্কী খোইজিনুংদা
য়াবানুংদা হংঙোই তাঙশং ওইদুনা
চাওচৌনা খাফাকপীবা-ও।
য়োইমোংবা নংসু তাওথিংমাঙদা মাঙবী-ও।
হয়ি হলবা হয়া হলবা কোবৌ হলবগা
নোংবু হলবগা মালেম হলবগা লৈবু হলবগা
কোবৌ নোংদুগে মালেম লৈতোংগে।
লাংনা মাবু কিসিনা-কি অসিসুঙ মদোমদে।
হে ইমা ইবেম্মা! নাকথলৈমা পাওয়াম্বী
ফুবেপ লৈমা লৃজাওবী চান্নৌ লুকমা তৈনগে
ঈচিক খুমা মিন্নগে ঈশা খুমা তৈনগে
মকোকপনা খুঙ্গরো মকাবীনা য়াজরো
হা! থা তেতু নচা মোইরাম্বী পোবীবে
হৈবোং চরোং অমত্তা হুম্বীরকও।
নথিবক্তা তারে নয়ুংরক্তা তাবে
থুনাল্লে কনানা চাসিবা
অসিসুঙ মদোমদে।
হা ইমা ইবেম্মা! হোইবৌ হয়া হয়াসোই।
হা অঙৌবা কাইনৌ চীংশোম্বা
কাইবৈ ময়েলচা চেংজা ময়েল্লু অঙৌবনা

শাগন তুফাঙফুনা
ইনুং কেকেরেককে চীংখোঙ য়াগা কৈরক্লে
মমোম লৈমা কবোকনুনা শংলৌ পানখোক
য়েল্লাংচালবু চাম্না ফুৎলবগা;
মপল অঙৌচনুনা মম মম কুক কুক
তারা খুৎপুল হুকহল্লে লাইজ চিনখুল তেংহল্লে
অসিসুঙ মদোমদে।
হঙ সঙ হঙ অথিঙকোরে থিঙকোরে
লাইরেল কোকপা থিঙ্কোরে
থিঙ্কোলাংমৈ থিঙ্কোরে অ-তে অ-তে
হিঙস হুঙস হুঙস রে-রে
হে নাওৱা অঙ্গো নংবু হায়গে হায়গে তাও-ও !
নাহন্নোং ব্রহ্মা বিন্দু অরুববু
পন্থৌ নপা পোকমাবদা শিন্নঙৈগী
নপন্না সনা চীংগী নম্বোন্দা নাওপুরে।
কৌব্রুনা কোল্লে কৌব্রুদি র-নে
চীংখৈ ফিথুপ্তা হুঞ্জিনখিয়ে
চীংখৈদি স-নে সনামহিবু থোঙশঙনরে।
সনামহিনা শুবদি নাওথিংখোঙবু শুইয়ে।
খোল কৌবদি খোয়রিনে লৈমরেন্না য়োল্লে।
লৈমরেল হ-নে কোলোই মিংথোংবু মঙাং কৌয়ে।
লোইদাম থাবুম অনিশুনা নাওপুরবগা
পলেম নমা পোকমাবীদা শিন্নরে।
পলেম্না সনাচীং খাথংবদা নাওবু য়োম্না য়োল্লৌরে।
নাওয়োম কৌবদি হ-নে হঙস-হঙস-হঙস-হঙস-হঙস
চ-চ-চ-চ-চ ক-ক-ক-ক-ক রিহি-রিহি
ওইগী লুপাদি বৃজনে য়েৎকী সনাদি নুমিৎনে
লোইদাম থাবুম তরানি নুমিৎ শীংবুম চাহুমনি
ইফা ইমেল্লে কোলোই নমিংথোংবু অঙাং কৌয়ে।
অঙাং নংবু তাইবংপান নোংশাপাল থোক্লো
হায়না গুরুনা পাওমেল্লবদা থোক্লক্লে।

মালংপানবু য়ৌরক্লে কোরৌ নুমিৎ মঙানিবু
খাম্বী মৈনীং কুল্লে। অসাইঙৈগী শংলৌ
পানখোক য়েল্লাংচানবু চামনা ফুৎনা
তরা চাহুম তমগী-চাখোম লুইরোই অমদি
থব্রায় মঙা ফানা চাক্লে চাখোম লুইরোই অমদি
মিরেল তরুকমক ফানা চাক্লে চাখোম লুইরোই অমদি
লৈমরেলনা ইনবা চাক্লে চাখোম লুরোই অমদি
তাইবং মালংপান অসিদা নুমিৎ শীংবুম কুই
লাংহে কুমওন্নবা চাক্লে চাখোম লুরোই অমদি
গুরুসিদবা মথৌজানগী য়াইফ মিংচৎ চাক্লে।
মি-মি-কুক-কুক অসিসুঙ মদোমদে।
লোইদাম থাবুম অনি শুরে কোলোই নমিংথোংবু
নাওব্রা কৌয়ে। মে-মে লোইদাম থাবুম অহুম শুরে
কোলোই নমিংথোংবু অঙ্গো কৌয়ে।
ওং-খেৎ-খেৎ খাখোং লাইখোং মরোংখোং
অহুম্মক্কী মথক্ত থিপোঙবী লৈয়ে।
থিপোঙবীগী মনুংদা তাওরোইনাই কৌবা গুরুনা
মমৈবু ময়ানা চিক্লা লৈয়ে।
হে গুরু নংসুঙ লেঙবীগুনো কোলোই নমিংথোংবু হ কৌয়ে
হ-হ-হ নংবু হায়গে হায়বনে।
হে ইমা ইবেম্মা য়াওবৈবী লৈয়েংগী মতোন্দা ফম্লিবী।
নরৈতোলবু পোত্রা কৈথেল লিংলিবী নংসু লেঙখৎপীরক-ও।
কোলোই নমিংথোংবু হায়গে তাও-ও।
রি-রি-হুক-স-কৌয়ে। অসাইঙৈগী নাওব্রা অঙ্গো অনিমক্কী
থব্রায় মঙাবু শৌকৎপিরক-ও
মিরেল তরুকমকপু লেঙখৎপীরক-ও।
হা ইমা ইবেম্মা ! থবাক ঙালফম শলখোঙদা ফম্লিবী-ও
কোলোই নমিংথোংবু হে-রে-ক্ষে-কৌয়ে
থব্রায় মঙামকপু কুম্বীরক-ও
মিরেল তরুকমকপু লাকপিরকও।
থজিন লাকা মারেমচম্বী পাত্তা ফমলিবী-ও

ইমা লৈমরেল শিদবী-ও কোলোই নমিংথোংবু হায়গে তাও।
নে নে হুক কৌবী থব্রায় মঙামকপু য়াবী ও
ইমি তরুকমকপু য়াবী ও কমপোংপুত্তগী থুংজরে
হা ইমা ইবেম্মা ! থব্রায় কোল্লে মিরেল কোল্লে
থব্রায় মঙামকসু কুম্লক্লে মিরেল তরুকমকসু থুংলরে।
লম্লেন মদাইমা লৈমরেল শিদবী ও
নাওব্রা অঙ্গো অনিমকপু থেম্বী ও ইমা ও।
কোলোয় নমিংথোংবু হে রে কৌবী
পারি নাওব্রা অঙ্গো অনিমক ও
নপল ঐনা নাওথেম শৈহৌগে।
নবেন লৈমা লাইখুরেম্বীনা নাওথেম শৈবু লৈয়ে।
পারি নংবু ললহাম্বুংগী কাকফৈনা মনা হুমাই শাববু উবরা ?
তোকফমদগী ঙামুনা খোইচু তোল্লোংচিলববু উরমববা ?
পাবি কোংবদগী ঙাখানা শাবোং কানক্লা তোইহং কৌববু
তাবকপবা ? পারি শমু মোলশাং ঙম্বীনা তেলগাই খাদা
ওনখৎলকপদু উরমবরা পাবি ?
শুক্লা মপাল শাবা য়াংকোক্লা মহৈ য়ানববু উবমবরা ?
হা পলেম ইবেম্মা উরমদে ইমা খমচিঙকোন লৈমবেলশিদবী-ও।
অদুগীদি পারি নাওব্রা অঙ্গো অনিমকও নবিঙানিবু
খুবাই চিবীরোক য়াইঙং পোকথোক্লমগী নপল নিংথৌ
গুরু শিদবা সনা মখোঙখাবু ইন্দানখি-ও হায়না
গুরু সনা মখোঙখাদা ব্রাইথুংলে।
লাও-ও ! হা-পারি অঙ্গো অনিমক-ও
কোলোই নমিংথোংবু হায়গে তাও হে-লপীয়েস-স কৌয়ে।
গুরুশিদবনা য়োইবু খমচিঙকোন্দা শিন্নরে।
য়োইবু খমচিঙকোন্না পারি অঙ্গো অনিমক-ও
নবিংঙানিবু মরম লম্লেন মদাইমা থিঙ্গুরাবা মচীংজিনবু
অমরক হন্না লৈমরেল খমচিঙকোল অনিমক্লা নাওব্রা অনিমকপু
ফুরেপ লৈমা লুজাওবীদা শিন্নরে। লাও-লাও পারি অনিমক-ও।
পারি অনিমক-ও হায়না চরৈ মইলফিনা কোনবীঙময়ে।
নপল ঐনা হায়গে পারি অনিমক-ও।

তাইবং নোংশাপানবু হুল্লান নম্মুক্লা চেনফরোইয়ে।
মরম লমলেন মদাইমা থব্রায় মফম্লেন
মিরেল নকাইফম লেঙফরোইয়ে খুজিবীলোক্তা থুংলরে।
নাকথলৈমা পাওয়াম্বীনা পাওয়ারে।
লাও-লাও পারি নাওব্রা অঙ্গো অনিমক-ও
থব্রায় নফমলেন্দা ফমফমলরো
মিরেল নকাইফমদা ফমদোংলরো
মালংপানবু পান্নসে অশুববু লাংমা
অশাংববু লাংমনা থব্রায় লিফারে
মিরেল লিথুরে। হা খোইদোঙ শলশেনবা
নংগী শল লাংবদি লাংবা কোন্দেফরোই
মিরেল লাংবা লাংথুগে কোঙ্গোই লাংদবু লাংথুগে।
হা খোইদোং শলশেলবা লাংবা থৌবি থোকফরোই।
পাবি নাওব্রা অঙ্গো অনিমকপুসু নপল পলেম নমানা
কুক-কুক- বোই-বোই হায়না থব্রায় লিথুরে মিবেল লিফারে।
খোইনৌ ইতা ফুরেপলৈমা লুজাওবী নংসু
নপারী নাওব্রা অঙ্গো অনিমকপু নাওথেম্বী-ও।
হা পারিগী থব্রায় মঙামক-ও, মিরেল তরুকমকপু
কুরুমচীং লম্মহন্দগী, কিং-কিং-নে-নে-রি-রু-সু
না-না, হিঙ-রিরি-হিঙ-রি, খমচিঙকোন
হিন-মে-মে-হিঙ-সো-রে-রে, হিঙচ-করো,
চুক-ক্রিঙ-খ্রিঙ-শ্র-ক্রি।
খোইয়ুম লাইয়িংথৌ সনামহি নংগী তেন্না কাপথরো
নমিংদি ওং কাক চীংরা কারাইরো কার থিঙ্গরুক্ত ওংহে।
মোইরেংজমদা পোক্লিঙৈদি শম্থোঙ পুঙমাইলেপ্পা ঝাকৈয়োং কৌয়ে।
নহাবা মোইরেংচাম্বা নচুবু নোংথাংকুপকুম
মৈরাবু ফিশেৎনবা ঈশিং অচৌববু খুনেৎনবা
নমিং হাযগে তাও তুমিৎ হরংচি কৌয়ে।
অমরক যুমজিন শন্দংখাদা লৈরে, লৈচিলবু ফিশেৎনরে।
থাবু মথাদা পল্লে, নুমিৎ তাওজিং হৈরাংচানগগুম্বা
শমু নখূৎতোন্না পায়রে। নমিংদি প্রিৎ-এং-ঙাঙহিং

হ-হোইতি কৌয়ে।
অমরক নুমিৎকী মশেক্তা হুঞ্জিনখিয়ে।
কোলোই নমিংথোংবু তোকপা শাওইবা কৌয়ে।
হে ইবুংঙো তোকপা শাওইবা ও
নংনা নাওৱা অঙ্গো অনিমক্কী
লাইবক খেল্লাইথোঙদা পক্লে।
তোকপা শাওইবা কোল্লোই
নমিংথোংবু অপকমা কৌয়ে।
হুংদুং লাইওইবনা য়াঙবীরেন্দা চেল্লে
কোলোই নমিংথোংবু য়াইবীরেল শিদবা ও কৌয়ে।
খুঞ্জাপামগী শিম্হোংদগী ওন্থরক্লে।
কোলোই নমিংথোংবু খোংজোমনুবী ৱাকমপোম
তমদা ঙাপিপুঙমাইরোঙ কোল্লোই নমিংথোংবু
ত্রিঙ-হ-চিরিঙ কৌয়ে।
পলেম নংবু হায়গে তাও ও।
অসাইঙৈগী রনা কৌক্র কৌঙৈগী
নাওৱা অঙ্গো অনিমকপু য়ুমদিনঙৈগী
কোলোই নমিংথোংবু ইং-ইং-হ-হ-হিং-হিং-মে শারমদম কৌয়ে।
গুরুনা লা লা লাইজ খিকফেন্নরে।
নাওৱা অঙ্গো অনিমাসুঙ
তুরোন খোংদগী থোরক্লে
লমজিং খোংদা থুংলরে।
মিং-মিং-ফা লৈফাবী নং ফাবী-ও।
মে মে ওনশাওবী নং শাওখৎপি-ও।
লি-লি-রি-রি-লৈচিঙবী নং চিংখৎপি-ও।
চ চ বৌ বৌথোম্বী নং থোম্বী-ও।
উং-ওং-কুৱাং উং সুসাই অরোসুসাই
সারাতিংহা ইচুমল।
মানসৈ খুৱাই চীংথোঙ শলশেলবা ও শলবা কারকরৱা ?
নপা নিংথৌ হোই-হোই-হোই
লাবা মুনু কোল কোল

মুনু লাংবী লাংবা বো-বো
মুব্রা নিংথৌ অতোনবা
সনা চোংঙলেন খলবা-ও
সনাফমদা ফমলসে
হা চংলসে।
মি-মি-কুক-বো হক সুসো
হা ইমা লৈমবেল ইবেম্মা-ও। চীংলৈ নামুংদগী
শিদ লৈবু পিবম-ও নাদা লৈবু খাইবম-ও।
হা নাওব্রা অঙ্গো ও। নযুলৈবু লৈব্রাইনবৌ ও।
নোংলেল লাইনোংশাং হোংনেম লৈপুঙ্গি
পিথ্রাইবী শেমখৎ-লৈ শেন্দ্রাইবী তুবৌলৈ
মোংবা শুমিৎ লোন্দবা যাব্রা তাওশুম চাদবা
শিঙলেল খিং-খিং নাব্রাইবাং
লাংনা কোংদাল্লে মুনু লাং নানমলৈ
থম্বাল লৈকা ইথোল্লে
পুক্লিং কিশি লিতিল্লে
মালেম তম্পাক লৈহৌ-লৈ
হা-অঙ্গো মপুঙ ফানা লৈবু
লৈবাং লৈব্রাইননা
গুরু অথোইবগী সনা খুযা থম্বাল লৈখোঙখাদা কোঞ্জিল্লম্লগে।
হযি হযা হে-হে লিক্লাই-ও।



লৈমরেল মিকৌরোল

হা-উং-হা-য়েং। চিরিক-ও চিফা-ও
চিখা-ও চিখোম-ও চিথুম-ও
চিব্রাংলক্কী ফেম্থুঈ নোংলাংকোলগী খাইথা-ঈ
কোরৌদি মচি-ঈ ব্রাংবল মনাও-ঈ
কৌবা লোকচা খমজা-ঈ শারোল মংলোল-ঈ
খাকপা পুরৈরোম্বা-ঈ পুল্লাং নাগাইবা-ঈ
লাইয়িংথৌ শরারেল-ও নশল মবিকপী মরাংবী
অশেম্বী অশাবী, শলখোম্বী শলখোম্বা
নশুদি হেপুংথৌ .... অসিবু নুমিৎনা তৌবগুম
লুবীও শেম্বী-ও হাযবগীদমকপু।
তাইরেন্না পুংফাইনা নাপীনা শিঙবীনা
শদুনা মালতেক্লা নাপুনা নাশেন্না
নাখাইনা নাতাঙনা শয়োম্না উকোক লৌহিংনা
উকোক ব্রাকোক্লা হা-উং।
লব্রাই কোইরেনগী লাইবক খেল্লাইথোঙগী
পিশুম পাগোইলমগী মিৎমৈ তোল্লাম লমগী
খাদাঙ চুম্থুল লমগী খৌরি চাকয়োৎলমগী
থবাক ঙাংখম লমগী থজিন থমোয়লক্কী
পুকসি হুইথাক্লমগী ঙক্লি লুশম লমগী
য়াংঙেল লাইগাবক্কী খ্বাংপমসি লমগী
নিংদু ফৈদোল্লমগী ফৈগন ফৈপাক্লক্কী
কপ্পাক তাল্লক্কী খুকউ কাঙ্গোইথোংগী
খুবোম চংলৈ খাঙদোংলমগী খুনিং মোইদোল্লমগী
খুজিন খুয়ারক্কী ফত্তবা হাওথিবা
থুনাম্বা নাঙলৈবা পুন্নমক্তি থরৈরক্তা তাখরো।
ননাইগী অফবা নুংঙাইবদি
ব্রাকমনা খানিং মিকৌখৎলক্লে।
থরৈরক্তা তারববু লেমলৈরক্তা তারববু
পা-ওইরক-ও পু-ওইরক-ও হায়বগীবু

ৱাকমনা খানিং মিকৌখৎলক্কে।
নাহন্নোংগী নপল পলেম নমানা গর্ভ নাক্লৌ ফিযালঙৈ
খোইজি খাঙকা মিহুলগী অওল্লাংঙৈ ওল্লাংঙৈ।
পলেম্না খাম্বী মৈশা লাংনা নাওপুঙৈদা
থৱায লাইখংখিবা মিবেল হামচৎখিবা
পুন্নমকপু খানিং মিকৌখৎলক্কে।
পলেম পিবুকনুংগী তাইবং মালংপানবু ফাওবক্লবদা
নপল পলেম নমানা লোইদাম থাবুম অহুম শুববদা
পলেম নমানা ফৈবাতান্দা পম্না লেম্লৈ ঙাতোংশেৎ
থুন্নাং মযোন লৌনা তবা চাকইল তমঙৈদা
মিপাই থবাইখিবা থৱায লাইখংখিবা
মিবেল হামচৎখিবা ৱাকমনা খানিংলক্কে খানিংমিকৌখৎকে।
নপলনা চবৈ নাহোংশা মাল্লৌ থুপকীনা
পাইখু লেংহান্ননা শমু নমদা পোনা
থাঙ্গ তেপ লৈকাই পালশং কেল
তুবেল খাম্বা লানবদা থৱায লাইখংখিবা
মিবেল হাম্বোইববু ৱাকমনা খানিংখৎলক্কে।
হাওবৈ খানা পাংবদা থৱায লাইখংলকপা
লাইজঈবেল পুঙদা খাম্বী মৈদা
তেকপী ওক্তা কাওবেল শলদা
কাইবৈ যেলদা যাংলৈ তাওবা হুইদা
উদা ৱাদা থৱায লাইখংখিবা পুন্নমক্তি
চেপসি পযা লোং শংগাই যাইনম লোং
ফুমথি হামৎলোং লেম্লৈ ঙাফা-লোং
থৱায মিকোল-লোং লোং মঙামক্লা
থৱায মঙামকপু কৌখৎলকলবনে
নুঙবীতাও নংসুঙ শিলখৎলক-ও
উদনা শিলহৈবী নংসুঙ শিলখৎলক-ও
লৈমবেল শিদবীগী ৱানে সনা ক্বাকোক মখুম খুন্নবনে।

ঈরাৎ থৌনিরোন

হে কাশা নোংথৌ লাইয়িংথৌ নতিক অরুববু ইখূৎ ১০ মানা খুরুম্না ইজগে।
ঈরাৎ থৌনিবু খাকপা লৈতনা ইজরকপনে।

অপোকপা কৌবদি হান্না সুমাংদা চাক ওকপগি পোৎয়াওদি :-

য়োৎ ২ শেল ২ ফিরাক ২ ফমফি ১ শারেল ১ ঙাতাঙ ১ শাফুৎ ফু ১ চাপাল ফু ১ মনুংদা মথাক মথুম হাপ-ও। ঈরাং পুল ১ পানা ক্বা লাই মকোক্তা হাপ-ও। য়োৎ ফিরাক ২ ফমফি ১ থা-ও। য়ুমগী অহল হান্না শিবনা মকোক্তা ফমহল-ও। লা উপনা থা-ও। চাক শা ঙাতাং মথং মথং হাপ-ও। হৈ লৈ মথং মথং য়েল-ও। মৈদা ঈশিংদা উদা ব্রাদা শাদা লালদা শিবা খৈবিকসুঙ ইলখালফমদা থাদুনা চেং খরা খরা অশিবা মপুম থিনা পাদুনা থা-ও। হৈ লৈ য়েল-ও। অদুগা সুমাইদা হুম্নোকও চাহৈদে খঙ-ও।

লৈরাই য়ুখাংবগী পোৎয়াওদি :-

ঈশিং মপালদা লাতোন ১২ শেক্তুনা ওই য়েৎ নাইনা লা উপ্না থা-ও। চেং খরা খরা ১৭ ওইনা থা-ও। য়েংতৌ উতোং ১৭ তা য়াম্না পুকয়ু ওত্তুনা মাংদা লেং শানা খিল-ও। য়োৎ ফিরাক ২ শেল ২ ফমফি ১ হৈ লৈ পানা ক্বা থা-ও।

লাইশোন্দি :-

লাইয়িংথৌগী হিয়াংলোইও নখোয় খৈবিকপু থাপথোং মাইখংলবনে চাবিরাও। *হায়না শোন-ও।*

চাদ য়ুকৌবগী পোৎয়াওদি :-

ফমফি ১ য়োৎ ফিরাক ২ শেল ২ ঙানু চাক লিকতবা ১ হৈ লৈ পানা ক্বা চেং য়েরুম ইলখালফমদা নমখাঙ থকখল খল-ও। ফমফি য়োৎফিরাক শেল থা-ও। লৈহুন ৩ হুল-ও। লাদি উপনা থা-ও। লুকলেন ৩ শেম-ও পোৎলম অসি সুনা থা-ও। ঙানুদি লাইদা কৎলবগা লাকহৎতুনা পোন লাকপা লোইরবগা **লাইশোন্দি :-**

কাশা নোংথৌ লাইয়িংথৌ।
অপোক অসাৎপা অকু অয়েলবাও।
নঙগী চাদ য়ুকৌবনে।

হায়না শোনও। পোৎয়াও অদুদি মৈদা ইক্রুনা হুম্নোকউ অসিনে খঙ-ও।

য়ুকৌরোল মহাক্কী পোৎয়াওদি :-

শারেল ১ শাপাদি ঙানু ১ খুনু ১ য়েল ১ য়েরুম হৈ লৈশং লৈ অয়াম্বা ফকলোং ১ ফমফি ১ য়োৎ ফিরাক ২ শেল ২ কোনয়াই পু ১০ লৈরি ৯ শামুক ৯ লারোংগী লাপোৎ ৭ খাংখা পোল ৭ খামেন পোল ৭ পান পোল ৭ শিং পোল ৭ চাপাল ফু ১ শাফুৎ ফু ১ মনুংদা মথাক মথুম সুনা হাপও শামুক মখ্বাং লারোল ৯ লোনবা হৈচারাং হৈতুপ শিং খোক্লবা ১ ঈরাং পুল ১ পুলমাং ৮ হিরি ওইনবা ৯ তিংবা অসাংবা ১ অহোবা ২ মাদা হাপ্লনবা কোনয়াই সনা লুপা অশেংবা নোংতা লিকোল মরিল ফাত্তবা ১ ঙারা ঙানোয় শেরলবা লফু থরো পুক্লুংগী ১ লফোই লউ থরো পানবা ১ ফিমু ১ চেং য়েরুম হৈ লৈশং লৈ অয়াম্বা পানা ক্বা উচিমৈ ৮ ফিবাল লফু ৮ চু ৮ হৈনৌ মনানা থক খল নমখাঙ ২ মাগী মাইকৈ কারল লাক্লা কোয়-ও। চেংপাক কবোক সেমাক অথুম অহাও অসি খৈবিক য়াওনা নি-ও।

সরারেল নীবগী পোৎয়াওদি :-

য়িমবী য়িহম য়োমনবা ফি অঙৌবা ১ উতংনা খারা শা-ও। উচিমৈ ৪ ফিরাল অঙৌবা ৪ লফু ৪ নমলোন্দা য়ুংনবা উচিমৈ অচৌবা ১ মতোলদা ফিরাল অঙৌবা ১ খয়োমদা পুন্নবা ফি অঙৌবা ১ লফু ১ চু ১ চেং য়েরুম লৈশং পানা ক্বা হৈপাল লৈপাল কোনয়াই পূ ১ য়াওনা মরোই অয়াম্বা কাউদনা অসুম নি-ও।

হৌজিক্তি অদু খৈবীক্কী মফম লাথা পোংথা পোৎয়াও হায়গে :-

নিংথেম পোকপদি লৈরুথক য়াও-ও। লাইরেম্মগীদি ফৈজা লেংখাং। অঙোম পোকপদি :- লোল অঙৌবা (লোনঙৌ)। খুমন লুব্রাং পোকদি :- লোল অমুবা (লোনমু)। মোইবাং শরাং লৈশাংথেম খাবা ঙানবা অরোং অপাউ পোকপদি লোল অঙাংবা (লোনঙাং)। লপযান কাদা ফানচৌ থা-ও। ফানচৌ মথক্তা লা লোংনা থা-ও। ফক্লোং মথক্তা য়োৎ ফিরাক থা-ও। অদুগা শেল ফম ফি থা-ও। কোনয়াই হুল্লো। ফানশাং থুংনা ফি অসাংবা ১ থা-ও। অপোকপদা নমখাঙ থকখল খল-ও। পোলাং খলদা নমখাঙ ফি মতোল লোমনা উনা য়ুংনা খল-ও। অপোকপা লোল লৈ ফৈজা লেংখাঙ নুপীগী ফিরোই খুশি-নাশি থা-ও। লাইরেম্মদা ফৈজা লেংখাং লৈশঙ খেক ব্রাইবা থেৎপি-ও। লাইপুংথৌ ৯ দা নুপী নিপাগী ফিরোই ওই য়েৎ নায়না ইন্নফিনা খন্না ২ থা-ও। ওই য়েৎ নাইনা লৈ হুল্লো। অপোকপগী মমাঙদা সমুক লুক্লেল ২ থা-ও লারোল ৭ উপ্লা থা-ও। চাক্লুক্তা চেং য়েরুম য়াম্লা থা-ও। হৈরুক্তা হৈ মরোই সুনা হাপ-ও। চিথেক ৪ মাদা লফু উচি মৈ ফিরাল থেৎ-ও। চিথেক ৪ মাদা লোয়রুক নাওরুক্তা চেং য়েরুম হৈ লৈ মরোই সুনা হাপ-ও। কেকাম মথক্তা লৈরী খিলও। ঈশিলফমগী লাইমাংদা কোনয়াই নোংদা লিক্লোল অফুনবা হুল-ও। লৈহুল ৩ লক হুল-ও। লাতোন ১ ঈশায়ফু খুম-ও। লা মথক্তা ফি অমুবা ১ খুম-ও। লাইমাঙদা লাতোল ২ উপনা থা-ও। লুকলেল ৩ শেম-ও। চেং য়েরুম হৈ লৈ পানা ক্বা চেংপাক কবোক সেমাক অথুম অহাও হৈ মনম নাইবা থা-ও। নাক্কল ওই য়েৎ নমলোল ৩ মাদা লা ৭ পুন্না ২ থুপ্লা থা-ও। চেং য়েরুম হৈ লৈ মরোই সুনা

থা-ও। পানা ক্বা হাপ-ও। সেংখোঙ ৪ মাদা লফু উচিমৈ ফিরাল থেৎ-ও। হৈনৌ মনা লেংদুনা কোয়না য়াল-ও। মরক মরক্তা লৈ য়াল-ও। চিথেক ৪ মাদা লোইরুক নাউরুক মশিং সুনা থা-ও। চেক্লা থিনবী ৪ থা-ও। মমাংদা চেংনা পূঙ পৈ-ও। উচেক লুম য়েরুম হৈ লৈ পানা ক্বা মশিং সুনা হাপ-ও। নাকন্দা লিললূ লাইরূ শা-ও। মকোক্তা য়েরুম ১ থেৎ-ও। হৈ লৈ পানা ক্বা হাপ-ও। অসি লোইরবগা...

সরারেলগী লাথা পোৎ থাদি :-

য়িমবী য়িহমদা লা য়োম-ও। লা মথক্তা ফিঙাং ১ য়োম-ও। ফি মথক্তা লারোন ৭ লোন্না য়োম-ও। পাথোম ৭ পুল্লো। মমাংদা উতং খারা শা-ও। খারা মথক্তা লারোন ৭ লোংনা থা-ও। য়েরুম ৭ থেৎ-ও। পানা ক্বা হৈ লৈ লৈশং থা-ও। লুকলেন ১ নে। খারা মখাদা কোনয়াই হুন-ও। লারোল ৭ উপ্পা থা-ও। চেং য়েরুম ৭ থেৎ-ও। হৈ লৈ পানা ক্বা থা-ও। লুকলেন ১ নে। চিথেক ৪ মাদা লফু উচিমৈ ফিরান থেৎ-ও। চিথেক ৪ মাদা লোইরুক নাওরুক থা-ও। চেং য়েরুম হৈ লৈ পানা ক্বা থা-ও। নমলোন্দা লফু চু উচিমৈ ফিরান থেৎ-ও। লাতোন ৩ থুপ্পা থা-ও। লাশেৎ লারোল ৭ থা-ও। চেং য়েরুম পানা ক্বা থা-ও। অসি লোইরগা ঈশিংদা খয়োম লাক্তুনা লাই কৌখৎপগী ব্রা হায়কে :-

ঈখৈরেনগী খয়োম লাকপদি :-

লারোন ৭ কারন্নৌ-ও। চেং য়েরুম ৭ থেৎ-ও। য়েরুম ময়াইগীদি মচিন থুগাই-ও। কোনয়াই পূ মা লাংথ্রৈ মতোন ৭ থেৎ-ও। লফোই লফাং চঙ থোকপা ১ হৈ লৈ পানা ক্বা য়াওনা থা-ও। অদুগা ফিরাক ১ না সুপ্পা য়োমচিল-ও। পাথোম ৭ পুল-ও। খয়োম ৯ মাসুঙ লারোল ৭/৭ কারন্ননা থা-ও। চেং য়েরুম ৩/৩ হাপ-ও। হৈ লৈ পানা ক্বা হাপ-ও। য়েরুম ময়াইগীদি মচিন থুগাইদনা কোনয়াই পূ অমমম হাপ-ও। লাংথ্রৈ মপোপ ৫/৫ হাপ-ও। পাথোম ৭ পুল-ও। ইরৈমাগীদি :- লাতোন ৩ কারন্না-ও। লা উপনা থা-ও। চেং য়েরুম ৩ থেৎ-ও। ময়াইগী য়েরুম মচিন থুগাইদুনা কোনয়াই পূ ১ হাপ-ও। লাংথ্রৈ মপোপ থেৎ-ও। পাঙল পুল ২ মক্কী মঙক্তা হৈনৌ মনা লেংদুনা পুল-ও। মনুংদা লা হাপ-ও। লা অদুবু কুপ্পা শেত্তুনা লৈহুল হাপ-ও। লৈ মরম ৭ হাপ-ও। ঈরাং পুল ১ পুলমাং ৬ লৈ মরম ৭ মা লংশুং মনিং মমাং কি-ও। ময়াইদা লৈ য়াল-ও। থাঙ মৈবুল শরিক য়াওনা ঈকুম-ও। লাতোন ১ ঈব্রান শেল ২ খয়োম লাকলিঙৈদা লৈরাইদা লাই ওক্লবা মমাংদা লা থা-ও। অদুগা খয়োম লাক-ও। মাইবনা পাঙল পুল ২ মা শেল ২ মা খূৎ য়েৎ ওইনা চপ্তুনা লাকচিল-ও।

ঈশিংদা পোৎ লাক্লিঙৈ শোনবদি :-

কাসা নোংথৌ লাইয়িংথৌ।
ঈখৈরেল অরিবা-ও। নঙগীনে। *হায়না শোল-ও।*

কাসা নোংথৌ লাইয়িংথৌ।
অপোক অসাৎপা অকু অয়েনবা-ও।
অসিগী নুমিৎতা লৈরোন ৭ মাদগীসুঙ কারক-ও।
লাইজ ইরোল ৭ মাদগীসুঙ কারকও।
কোরৌ নোংলোন ৭ মাদগীসুঙ কুমলকও।

খুচিন্না ঈশিংদা কাপ-ও। তে তে তে অহুমলক হায়না শোনলো। লাকচিলিলো।

লাইশোন্দি :-

ঙাও য়োৎও।
তওশাও কপ্তি ও চোংও।
থা-ও তে তে ঙসিগী নুমিত্তা কারকও।

হায়না শোনলো। অদুগা লাইপুবা ২ মদি লাতোন থাবা অদুদা নেৎহল-ও।

মাইবনা ২ মাদা মখূৎ ওই য়েৎ চপ্তুনা ঈশিং ৭ লক শোক্তুনা মখোঙদা চায়খৎ ও। অদুগা লাইরেম্মদি মাঙদা চৎহল ও। লাইয়িংথৌদি তুংদা চৎহল ও। লংশুংদি লাইয়িংথৌনা তুংদা পাই-ও। লাইরেম্মনা মাঙদা পায়-ও। ঈবাং পুল ২ মাদি মাঙদা চৎহল-ও। লংশুং মমাঙদা থাঙ মৈবুল চৎহল-ও। কবোক্লা লমলোয়না-ও। মাইবা মাইবীদি শরিক খিঙ-ও। তৌদ্রি পেনা খোংনা লাই পুখৎলক-ও। অদুগা চাদ যুকৌফমদা থুং ও। য়ুমগী কাই থানরিবা মপান্দা লাতোন ১ থা-ও। দাবি মপান্দা লাতোন ১ থা-ও। অদুগা কবোক্লা লমলোই ওই-ও। চংলক-ও ঈশিনফম অহাংবদা থুং-ও।

লৈফুদা থুংলবগী লাইশোন্দি :-

কসা নোংথৌ লাইয়িংথৌ।
অপোক অসাৎপা অকু অয়েলবা-ও।
লৈপাক্কী শেক্লীং হাওসম কুম্বা মনুংদা।
তিংকোংকুম কুন্না লৈবা-ও।
অসিগী নুমিত্তা কারক-ও। ***হায়না শোল-ও।***

লাইরেম্মা অপোক অসাৎপী। অকু অয়েনবী।
তমপাক লৈমুরোন ৭ তা য়াতাবী।
লৈহাওরোল ৭ তা পুমনা ঙান্নোংবী।
থাংঙা য়ুম্মুম হাংদবী। লৈকাই পালশাং লোম্বী-ও।

কাকলেল অঙৌবনা উরাওনবী ও। মকু থোংঙাইবনা য়ুম শঙনবী-ও।
ককচেং লূচাওবী চানা লৈহোন্নবী-ও। হে লাইরেম্মা। *হায়না সোল-ও।*

অদুগা হীরি লংশুংদি য়েৎ ওই নাইনা কোনচিন-ও। অপোকপগী মমাংদা ফম ফি মথক্তা থম-ও। পাংগুল পুল ২ মাদি লাইরেম্মা ২ মাগী নমলোন্দা থম-ও। অদুগা মৈবা চিং-ও। মৈ হৌ-ও। মৈবা য়েং-ও। শাফুৎ ফু ১ চাবাল ফু ১ থোৎখৎ-ও। অদুগা শা হাৎ-ও। শা লৌ-ও। শালৌ হৌ-ও। য়ুচাও ৭ লক কা-ও। শাপৈ য়েং-ও। চাবান য়েং-ও। হৈরুক্কী মখেদি লোককুনো। চেং য়েরুমদি লোক্তুনা চফু অয়াম্বা থোঙ-ও।

ওক লাকহত্তুনা শা কৎপদা সোনবদি :-

কাশা নোংথৌ লাইয়িংথৌ। অপোক অসাৎপা, অকু অয়েনবাও।
নশু হে পুংথৌ হে পেম্মাশিংনা। ননাইশিং অয়াম্বশিংনা।
উমিৎ উতংকুম হৌরকপসিংনা।
তেকপি শুমলেনপানখাগীনা। ব্রাংখৈ ফৈতারেংবা ময়েলখঙ।
মরাম খুনঙম ওক। শেম্বী কণো তাইপোং মিংনাইবা ফানা ওক।
অয়ম্বা হেপথোকয়েল। অথৌবদি হেপচিন য়েল।
শংলৌ মাইরেল তুপখায়ফবা য়েনকা।
কাইরৈ পুংথি, থেলথিয়েল। লৈনুং শোইবা য়ুংপা রাওবা ময়েলখংগা।
ঙানুখেরেচাগা। খুনু মান্থিক তোংগা। অসি কোরৌ নুমিৎমাদা কৎচরবনে।

শারৌ হাবা সিংখোকপদা য়ুচাও ৭ লক কা-ও।
য়ু হাবা অমুনবা হাপাকি খুরুম্বদা শোনবদি :-

কাশা নিংথৌ লাইয়িংথৌ।
অপোক অসাৎপা অকু অয়েলবাও।
নশু হে পুংথৌ হে পেম্মশিংনচিংনা। হৈরাংশিং লাংবিনা।
ননাইশিং উমিৎ উতাংকুম হৌরকপা খৈবিক্লা। খুফাং চাংজৌ ১০ মানা।
মশম মনা তোন্না খুরুমজবদি।
অরূম অখমকা ব্রানা ঙৌথোংকা। পুকয়েক থায়েক্কা।
কোকয়েক ঙৈরাংকা। সিঙচিন-সৌচিনকা।
খুল্লাই লাল্লেমাদি মীচিল মীপাওমাদি।

হাওবে খানা পাংনা। লাইজ ঈবোইননা হোইথবীরমও।
পুনশি নুংশাংকা হায়হে লৌহেকা। ফিতুপ ফিতাইকা কোরি শেলচাওকা।
সেরী খুচাইকা শলমী নাইমীকা। কপয়াং, তাংয়াংকা।
মতাও-মপিচা থোইবা।
ময়াম্মাপু হেন্নববু ললকুবিবম-ও।
লহাল পামা মচল থিঙলা তাউবিনা। মথিঙ লাইবেল লাইবু।
তরা লুকমাইরেম। শারেল ফাহাপনা য়ুকৌবদি।
ফমলেল খা-থংবদা। কোরি শেলজাওকা।
ফিতুপ ফিতাইকা শেবী শেলচাওকা। চিকা পৈনা ললকুবিরময়ে।
মাংসোক লাই থংবদা, চীংশাং ফান্না ব্রাৎ।
তয়ুম নাইনা থোইববু ললকুবিবময়ে।
কংলৈ মশুমাঙদা তেকপী ওককোল তৈ। কাওবেল শলকোল তৈ।
মচেং কাইবৈ লৈবিক লৈবাক থন্না। চংবি মকৈবেলদা কৈখু চাকা তৈ।
কৈবেল ফাহাপনববু ললকুবিবময়ে।
পামা মচল থিংলা তাওবীনা পাউমেল্লকয়ে।
ইথিং লাইবেলপা-ও। নংনা নমোম ঐবু ললকুবিবা অসিবু কদৌনসিবনো।
তুবী নউল হুবিবমও। লাইবেন নতাং শিৎপিরমও। হাযনা পাউমেল্লবদা।
মথিং লাইবেলবানা পাউখুমখিযে।
ঐদি তূবী ইউল হুফবোই।
লিল্লা নত্তে ইতাং শিৎফবোই।
ইবোইলি তাংলৈ অযাংবা-ও নঙদি।
লাইজ ঈরোন্নুংদগী ফক্লোং চারাইমাবু চেলখৎলু-ও।
মুক্লাইবা নংদি হামুক তোংমা চেল্লু-ও।
ঙৌনাইবা নঙদি নুঙঙৌ তোংমা চেল্লু-ও।
খোইনাইবা নঙদি লৈচেং তোংমা চেল্লু-ও হায়না থৌসিখিএ।
মরোইলিতাংলৈ তাংলৈ অয়াংবনা। লাইজ ঈরোন্নুংদগী ফক্লোং চারাই চেল্লুয়ে।
খৌনাইবনা লৈচেংতোংমা চেল্লুয়ে। মুক্লাইবনা হামুক তোংমা চেল্লুয়ে।
ঙৌনাইবনা নুঙঙৌ তোংমা চেল্লুয়ে।
কংলৈ মশুমাংদা ফক্লোং চাবাই থানা। ইমোম পামা থিংঙা তাউবি-ও।
তুবী ঐনা মুনা ওল্লিঙৈ। অমুবা মুকমৈ নারিলমাবু সোললৌ-ও।
লাইরেল ঐনা ঙাংনা ওল্লিঙৈ। অঙাংবা কোইচা য়েকপু য়েক্লরৌ-ও।

খোইয়ম ঐনা ঙৌনা ওল্লিঙে। নূঙঙৌ পাকতৈনরৌ-ও।
ইমোম-ও খুনবী নোংলৈসং অসিনা। থাঙঙা য়িমলাই থিংনারৌ-ও।
অহুম অরৈ ঙাক্লরৌ-ও। হায়না ললকুবিরম্বা তুকুম্ববু।
নশু হে পুংথৌ হে পেম্মসিংবু। য়িমখু মনিন্নাইনা।
য়িমলেল মরাং হৌববু ললকুবিরম-ও। *হায়না শোল-ও।*

অদুগা খ্বাই অয়াম্বা নহা নূপী খাক্তনা খুরুমহল-ও। অদুগা লাইমাংদা মৈবুল থাঙ ফান্দুনা তৌদ্রি পেনা খোং-ও। লংশুং হীরী পায়দুনা লাইফমদা থিনখৎ-ও। অদুগা খ্বাই তং-ও। ওইগী শাকৈদি মাইবগী মশেন্নে। য়েৎকী শাখেদি য়ুম্বুগী মশেননে। লোইরুক নাওরুক শাফুৎ ফু, চাপাল ফু অসি খৈবিকসুঙ মাইবগী মশেন্নে। মাইবদি য়ুম্বুবু ব্রারক থৌবাওদুনা ফৌতাংয়িন্দুনা হৌখিহল-ও।

লাইয়িংথৌ পৃখ্রি কোমগী মপুগী থৌনিদি :-

ফক্লোং ১ ফি ১ য়োৎ ফিরাক ২ শেল ২ কোনয়াই অশেংবা পু ১ চকফি লাইশম নোংদা। শারেল ১ শাপাদি ঙানু ১ খুনু ১ য়েল ১ শাফুৎ ফু ১ চাপাল ফু ১ মনুংদা মথাক মথুম হাপ-ও। ঈরাং পুল ১ কম্বী ৭ লৈরি ৭ লাপোৎ ৭ শিং পোন ৭ খাংখা পোন ৭ খামেন পোন ৭ পান পোন ৭ উচেকলুম য়েরুম হৈ লৈ পানা ক্বা লৈশং লৈ অয়াম্বা লফোই লফু থরো পানবা ১ হৈ মনম নাইবা ১ লৈশং খেকব্রায়বা পানা ফাইপোক ক্বা ফাইপোক। লিক্লোল মরিল ফাত্তবা অসিখৈবিক য়াও-ও।

থৌনি পোৎয়াও লাথা পোৎথা হায়গে :-

কোম মহাকপু খারা শা-ও। ময়াইদা হোহল-ও। অদুগা কোনয়াই চকফি লাইশম নোংদা লিক্লোল মরিল ফাত্তবা হুপ্লৌ-ও। উচিমৈ অচৌবা ১ গী মতোলদা ফিরাল অঙৌবা ১ থেৎ-ও। লংলা ৯ না শুংবা লংশুং অশাংবা ১ পুঙৌ ১ ব্রাতোন্দা কি-ও। লা লোংনা থা-ও। লাশেৎ লারোন ৭ থাদুনা চেং য়েরুম পানা ফাইপোক ক্বা ফাইপোক। লফোই লফাং চঙথোকপা ১ হৈ মনম নাইবা ১ গা খায়োম য়োমদুনা পাথোম ৫ পুনলো। ব্রাতোন্দা লংশুং অশাংবা লংলা ৯ তিন্না শুংবা লংশুং অশাংবা ১ গা পুল-ও। লৈপাক্তা শাংনা থাদৌ-ও। কোম ময়াইদা উচিমৈ ১ য়ুং-ও। চেং য়েরুম পানা ক্বা হৈ লৈ লৈশং য়াও। য়েরুম মচিল থুগাইদুনা কোনয়াই পূ ১ হাপ-ও। লাংথ্রৈ মপোপ ৫ থেৎ-ও। খয়োম লাকচিল-ও। অদুগা

কোনয়াই থাবদা শোনবদি মাগী লম্বু হান্না শোন-ও :-

তমপাক লৈমুরোল-ও। লৈহাওরোন-ও।
লৈপোক চনু খমওই য়াংওইবী-ও।
তমপাক লৈসুক য়ামপী-ও। লৈসোয় য়াম্বী-ও।
হুপ্পা হারাকা, পোক্লীবী-ও।

কোন্দে শেম্বাংগা পোল্লীবি-ও।
তমপাক লৈমুরোল-ও। নংঙোন্দা। লৈহাওরোল নংঙোন্দা।
মালেম তমপাক লৈনেমথক অসিদা।
অপোকপা অসাৎপা অকুবা অয়েলবা-ও নঙনা।
পুথ্রি কোম মপু ওইবা নঙনা।
পুথ্রি নঙনা ফাওরকপগীদমক।
নশু হে পুংথৌ হে পেম্মাশিংনা নঙবু।
অসি কোরৌ নুমিত্তা চামলৌ লারোল ঙাইথিং-য়ৈ।
চেংঙৌ ফাহাপ্পা য়েরুম কাংখিন্ননা। হৈরাং খোপচল য়ৈনা।
অসি কোবৌ নুমিৎ মাদা ঙাইজরি-এ।
মালেম তমপাক লৈখারোল ৭ তকিসুং কাবক-ও।
লাইজ ঈবোন ৭ মাতকীসুং কাবক-ও।
কোরৌ নোংলোন ৭ তকীসুং কুন্নক-ও।
চকফি থানা লাইশম থানা। নোংতানা লিক্কোলনা।
কোরৌ নোংলুপান অঙৌবা। মালেম লৈসনা অঙাংবনা। পাউতাক চবনে।

হায়না শোল-ও।

খারা মথক্তা লারোল ৭ উপ্পা থা-ও। চেং মশুং ৪ ওইনা হৈ-ও। মশুং ৪ মাদা উচেকলুম, য়েরুম ১/১ থেৎ-ও হৈ লৈ পানা ক্কা হাপ-ও। পুকনুং থরো ১ চেং ময়াইদা থেৎ-ও। লৈরাইদা লারোল ৭ উপ্পা থা-ও। লাশেৎ লারোল ৭ য়ৈ-ও। চেং উচেকলুম য়েরুম খিল-ও। লা তাঙ্গদা পানা ক্কা হাপ-ও। লফোই লউদি চেংদা থাংকৎ ও। মমাংদা কম্বী লৈরী লাপোৎ ৭ শিংপোৎ ৭ খাংখা পোন ৭ পান পোন ৭ শিং পোন ৭ শাফুৎ ফু ১ চাপাল ফু ১ শারেলসুং মমাংদা কৎ-ও। চিথেক ৪ মাকি মখোঙদা। লফু ৪ চু ৪ উচিমৈ ৪ ফিরাল ৪ থেৎ-ও। পাঙল পুল ৪ থাওমৈ ৪ থাল-ও। মখোঙ ৪ মাকি মখাদা। লোইরুক নাউরুক চেং য়েরুম লৈ মরোই সুনা হাপ-ও। কোম মপান কোয়না লোঈরুক নাউরুক হাপ-ও। চেং য়েরুম হৈ লৈ পানা ক্কা মরোই সুনা হাপ-ও। হৈনৌ মনা লেংদুনা চিথেক ৪ মা কোয়-ও। মরক ২ মাতা লৈ যাল-ও। কারল ৪ মা সুনা লাক-ও।

খুরুমবদা সোনবদি :-

কাশা নোংথৌ লাইয়িংথৌ পুথ্রি কোমগী মপু-ও।
য়াংবি খুভম ওইনবা-ও।
নশু হে পুংথৌবু নশু হে পেমমাসিংপু।
নঙনা য়োকপিগে হায়বগী ফাওরকপনে

ননাইনা চেংঙৌ ফাহাপনা য়েরুম কাংখিন্ননা।
হৈরাং থোপচন য়ৈনা নঙঙোন্দা কৎচরকপনে।
ননাইবু নঙনা পা ওই পু ওইবা ঙমদম থৌরাংবা।
লমখম লাংকোলপা।
পুক্সি নোংসাংপা চাককু ললকুপাপু কুপিরম-ও।
লৈমা নিংথৌনা চান্নবা কুবিরম-ও। *হায়না শোল-ও।*

খুরুমনা পোৎ লোক -ও। লৌদা ঈশিং থোকপসুঙ। থমলা হৌরাসুঙ কোম পুখ্রি ওইবা খৈবিক্তি ঈশিং থোকপগী থৌনিদি অসি মশেন্নে।

হৌজিক্তি লৌগী থৌনি পোৎয়াও হায়গে :-

শাবেল ১ শাপা ১ চাপাল ফু ১ মনুংদা মথাক মথুম সুনা হাপ-ও। ফমফি ১ য়োৎফিরাক ২ কোনয়াই পুমা চেং য়েরুম ৩ লৈ হৈ পানা ক্কা লৈশং।

পোৎথাদি :-

কোনয়াইনা হান্না থা-ও। ফমফি ১ য়োৎফিরাক ২ শেল ২ লৈশং থা-ও। লাদি উপনা থা-ও। লুকলেল ৩ শেম-ও। মমাং ২ থা-ও। নম লোন্দা ১ থাও ফিনমখাংনা খল-ও।

লাইশোলদি :-

কাশা নোংথৌ লাইয়িংথৌ নহাকপু য়াংবী খুবম ওইনবা।
ওকলাবা তোমচৎ কুম্বা-ও।
লৌখোয় থা নোংশা তরঙ হৌবদা ননম্বু ককখায়না লৈবও।
তূবী শিদম্বা লাইরেল নাদম্বা।
তূবী নথন্ননা শিরবদা লাইরেল নথন্ননা নারবদা।
লৌখোয় থা কালেল তরঙ, হৌবদা নোংথৌনা ক্রুং খোংলবদা।
তূবী নথন্ননা তিঙশম্বা, লাইরেল নথন্ননা যাং শম্বা-ও।
নমিংবু মীরু হীংচি কৌবা-ও। নমিংবু মিৎ মরু মনিক হিং চিং কৌবা-ও।
নশু হে পুংথৌ হে পেম্মনা নকুম কুমশিংবু কাওদনা কৎচবনে।
ননাইবু লৌরু চাওপোকপা । চাহৈ চবোং ফববু কুবি-ও।

হায়না শোল-ও। অদুগা খুরুমনা পোৎ লোক-ও।

কৈনীবগী পোৎয়াওদি :-

কোনয়াই পু ৪ ফমফি ১ য়োৎফিরাক ২ শেল ২ শারেল ১ শাপা ১ শাফুৎ ফু ১ চাপাল ফু ১ মনুংদা মথাক মথুম সুনা হাপ-ও। ঈরাং পুল ১ চেং য়েরুম হৈ লৈ পানা ক্বা চুহী খোইহী শলমখোম অহিংবা কবোক অফাবা হৈ মনম নাইবা ১ নমখাঙ থকখল খল-ও। ফক অমা ফৌ মরম ৭ কী চেং খুৎনা খোক-ও। লাথা পোৎথা হায়গে :- চাক মাংদা নমখাং থকখল খল-ও। কোনয়াই হান্না হুল্লো। ফমফি ১ য়োৎফিরাক ১ শেল ২ থা-ও। মমাংদা লা লোংনা থা-ও। লুক্লেল ৭ শেম-ও। ফৌ মরম ৭ কী চেং চুহী খোহী শলখোম লফোই লফাং চঙথোকপা ১। ফৌ হৈরী চেং য়েরুম লৈশং পনা ক্বা থা-ও। শরেলসুঙ মাংদা থা-ও। চনিংদা লা উপনা থা-ও। ফৌ মরম ৭ কী চেং য়েরুম হৈ লৈ পানা ক্বা কোনয়াই পূ মা হুল-ও। কোৎ ময়াইদা লা লোংনা থা-ও। ফৌ মরম ৭ কী চেং চুহী খোইহী শলখোম কবোক অফাবা। ফৌ হৈরী য়েরুম লফোই লফাং চং থোকপা ১। হৈ লৈশং পানা ক্বা লৈ কোনয়াইদি হান্না হুল-ও। য়িম মহাক্কী ফৌ কাঙ মখাদসুঙ। মথক্তসুঙ কোনয়াই হুল-ও। লিল্লাইগীদমক্তি লা উপনা থা-ও। কবোক চেং য়েরুম হৈ লৈ পানা ক্বা থা-ও। লোক্লুনো মৈবা চিং-ও মৈবা য়েং-ও। শা কৎ-ও চাক অমুনবা হা-ও। ঈ হাও। অহিংবসুঙ হা-ও। অফবনে।

চাকমাংদা শোনবদি :-

কাশা নোংথৌ লাইয়িংথৌও। হেলোই ৭ মা ও।
লহালদা নঙখোয়না লৌতম শিংতমবা।
লৌবাং থৌরাঙবা নতমপীরকপা-ও।
কোৎথল তাইথলপা কুপি-ও।

হে লাইয়িংথৌ কৈরুংবাও নমিং হায়গে।
পিশানোয় নোযবী শানোয় তিংবী শানোয়।
ওকপি শানোয় পেংপি শানোয় হিং কারি তৎতবা-ও।
কংসু চাঙাঙলেল শৱাং তুপোকলেল
পোংলেম তুথবা-ও।
তুখিংলেন নঙ খিঙথরক-ও।
খুৎয়ি খুৎয়ি সারি। চুৱা নে নে নে। *হায়না শোল-ও।*

কোৎ মতোন্দা শোনবদি :-

থাংচিংনে কৌপারেলনে চিঙখৈনে ৩ মানা
য়ুম তিন্নবা মমিংদি শাৱা তূতিললেন।

শাৱা নুংতিলেল নঙ তিলচিল-ও।
কূং কূং চি কূং কৎচরবনে।
চিনপ লৈনপফা লৈকু ককলাচিং।
খূং খূং য়াংকোল্লেল খুচিং লৈনপফা হুক হে। *হায়না শোল-ও।*

চনিংদা শোনবদি :-

কাশা নোংথৌ লাইযিংথৌ।
লৈসৌ চাকশৌ হৈয়িৎ কাংক্রৌ কুমবা-ও।
নুমিৎ খুদিং শৌখৎপা -ও।
সনা কোনশৌরেন নঙ শৌখৎলক-ও।
পুঙ ত্রঙ ত্রঙ সৌচিনপ। *অসুম শোল-ও।*

হৌজিক্তি ফৌয়াই লাৎপগী ৱা হায়গে :-

ফৌয়াই লাৎপগী পোৎয়াওদি :- য়েকম ১ মংখাঙ খবি চুহী খোইহী শলখোম অহিংবা চেং য়েরুম হৈ লৈ পানা ক্বা কোনয়াই পু মা। ফমফি য়োৎফিবাক শেল ২। **লাথা পোৎথাদি :-** মাং শোকতা কোনয়াই পু মা হান্না হুল-ও। ফমফি থা-ও। য়োৎফিরাক শেল ২ থা-ও। য়াইখোম পুথোক্লুনা ফমফি মথক্তা থা-ও। হান্নগী য়াইখোমদা হাপ্পা ফৌদি লৌথোক-ও। লৈহুল ৭ লক হুল-ও। মমাংদা লা উপনা থা-ও। লুকলেল ৭ শেম-ও। চেং য়েরুম পানা ক্বা থা-ও। য়েন্দি মঙক লেল-ও। ঈ য়াও ঈ চুহী খোইহি শলখোম অহিংবা খরি অসি খৈবিক য়ান্দুনা লাইবু চাম-ও। অদুগা ফমফি মথক্তা থম-ও।

লাইশোন্দি :-

লৈনুং হিপোকপি য়াইপোকপিও হীবৈমা য়াইরৈমা-ও।
হীকুবী য়াইকুবীও য়াইম্নাবী-ও।
নশু হে পুংথৌদা তরা চাককুবী-ও চারৈ ফিকুবী-ও।
শলমী নাইমী ফিতুপ ফিজাই মাবু কুবিরম-ও।
নশু হে পুংথৌনা কৎচরকপনে।

হায়না খুরুমনা পোৎ লোক-ও। ফৌনৌ ফৌ মরম ৭ তিল্লবদি য়াইখোম মুনংদা হাপ-ও। অকাবা মফমদা হলচিল-ও। কোনয়াই থাবা য়াই লাৎলিবা খিবিক্তা মমিং অসি শোল-ও লোইরে।

হৌজিক য়ুমগী লাই নিবগী হায়গে :-

চকফি লাইশম নোংতা লিক্লোল মরিল ফাত্তবা ১ লাইরেম্মা নামুংবীদা ঙানু ১ শাপা ১ অহোবদা ঙানু ১ শাপা ১ চেং য়েরুম হৈ লৈ পানা ক্বা লৈশং পুকনুংগী থরো ১ লফোই লউ থরো পানবা ১ উচিমৈ ফিরান লফু ৪ চু ৪ অসি য়ুং-ও। হৈনৌ মনা লেংদুনা কোয়না য়াল-ও। অসাইগী য়ুকৌঙৈগী অতুকুমনা তৌ-ও। খয়োম লাকপসুং অদুকুম্না লাক-ও। খয়োমদি ২ নে।

লাইশোন্দি :-

নামুংবসু, নামুংবিসু অনিমা শোল-ও অমহানে।

সুমাই নিংথৌ অপানবা ৩ মা নিবগী হায়গে :-

থৌনি পোৎয়াওদি :- শারেল ১ শাপা ১ চেং য়েরুম হৈ লৈ পানা ক্বা অসিনে। লাথাদি সুমাইদা লৈঙোইনা পাক্লা ব্রাই তৈয়ো। য়ামনা ফৈতোম শানা য়াৎ-ও। ময়াইদি নোংপোক অপানবগীনে। লা উপনা থা-ও। ফমলেন্দি সারারেলগীনে। লা লোংনা থা-ও। মাঙশোক্তি কৌবরেল মচাগীনে লা উপনা থা-ও। লুকলেল ৩ মাদা চেং য়েরুম হৈ লৈ পানা ক্বা অয়াম্বা মরোই সুনা হাপ-ও। সরারেলগীদি হামেং ওইরবদি ঈ কৎ-ও। মঙক কমলবদি হৈবীনা শেংকম শাদুনা লাকখৎ-ও। ঙানুনা য়েন্না নি-ও।

ব্রাফোংবদি :-

কাশা নোংথৌ লাইয়িংথৌ য়িমচিন শন্দংখাদা সনা তাংবল ওইনা ফমফমবা।
সনা মিৎ তারেং তারেং তাকুপ্পা।
সুমাই তিংথৌবু সনা লিফক ওইনবা।
সুমাই নামুংবা-ও। সুমাই তিংথৌ লাকাথক্তা হেন্নৌবা।
লিক্লাপুল তরংবগী মনুংদা নতোম ফমফমবা-ও।
সনা মিৎ তরেং তনৌবা তরেং তক্কুপ্পা-ও।
লাইয়িংথৌ সরারেল মচা অহলবা-ও। ফমলেল খাংলাবুদা ফমফমবা-ও।
পানবা কৈখোম থকনা নাওনৌবা-ও।
নুঙনাং শাকাংথক্তা থৌথাবা-ও।
লৈশং খেকব্রাইবা-ও লৈশং খয়োমবা-ও। মৈল্লে লৈরোংকুম্বা অচুম্বা-ও।
নমিংদি খিং শেৎ উম তৎ নিংথৌ চিংমোংবা হৎ হুং তোংনিংথৌ কৌবা-ও।

লাইশোন্দি :-

কাশা নোংথৌ লাইযিংথৌ।
মাংশোক্কী খাংলাবুদা সনা তাংবল ওইনা ফমফমবা-ও।
নহাকপু কৌববেন মচা অহলবা-ও।
সোংলেল লান্থবা-ও।
তখেল লাকচিল ফম্বা, মযাং শগোল তোংবা।
কোবি শাজৈ ৯ ফাংববু শুবা-ও।
নোংথৌ মখোঙ ৭ লক কোযববু।
অৱা হুবাং শোন্দবা হে নিংথৌ শিদবা-ও।
নমিংবু স্না সংতাবেঙ তবেঙ তকুপ্পা-ও।
নাপাতাও, ৩ মানা ননাইবু মতাউ মপিজা থোইনবা।
মযাম্মা মপুনা চান্নবা লৈমা নিংথৌনা খংনবা।
পুন্সি নোংশাংনববু কুবিবম্মু। *অসুম শোম্না থুরুম-ও।*

তেপাল নীবগীনে। পোৎয়াওদি :-

শাবেল ৩ শাপা ৩ হৈপাল লাপাল চেং যেকুম পানা ক্বা লৈশং লৈ অযাম্বা। সনা লুপা অসেংবা কোনযাই পু মা। **লাথা পোৎথা হায়গে :-** কোনযাই পানা ক্বা লাদা হাপ্পুনা মনুংদা থা-ও। লুকলেল ৩ শেম-ও। লা ২ দি উপনা থা-ও। লা ১ দি লোংনা থা-ও। লাশেৎ ৭ যৈ-ও। অৱাং থংবদি লা লোংনা থা-ও। নমলোন্দা লুক্লেল ১ থা-ও। চেং যেকুম হৈ লৈ পানা ক্বা হুনি নাবোৎ খাং-ও।

তেপাল অপোকপা নিবগী ৱাফোংবদি :-

কাশা নিংথৌ লাইযিংথৌ।
অপোক অশাৎপা অকু-অযেলবা।
সনা তেপাল পুঙ মথক্তা ফমফমবা-ও।
উযুংচক মযুংনা কোনখাবা।
লাইবেল অঙৌবনা থোঙ থিংনবা-ও।
পাৎ নমথিবদা কুনবা-ও।
শলখোম অহিংবনা য়াওন্নবা-ও।
নমিংবু কোনশৌবেল কৈবেনবা কৌবা-ও। *অসুম্না শোল-ও।*

তেপাল নামুংবা কৌবা নিবদি :-

কাশা নোংথৌ লাইয়িংথৌ।
সনা তেপাল পূঙমায়দা ফমফমবা-ও।
নহাক নামুংবা-ও।
নমিংবু সনা কোনশৌবেল কৌবা-ও।

তেপাল ব্রাংঙা নিবদি :-

সনা তেপাল পূঙমায়দা ফমবা-ও।
লাংলেন কোংয়াং ব্রাথাবা-ও।
লোকলৌ শোইনাও, থোম্বা-ও।
কোয়াং ব্রাপল ফাবা-ও।
লোকলৌ শোইরেল হুনবা-ও।
মখোঙ শলচিবি লীওঙনা।
মতোল সনা লৈচেঙ হাযনা পানবা।
উরুম ব্রাহোংবা, শিংচাকোনখিনবা। তয়ম নাইশিবা।
কাওবী শল লোয়ববু কুবি ও।
নপল পলেম-নমা হাওরোক অঙলবা।
নদু কোষ্টৌ অবেম্বা চনু।
পাথুপ নোংলোল, নোংবা থায়াল য়েলফবী।
ব্রাংবল লৈমা নাহুইনু।
চিনফু রোইনাই কোষ্টৌসু লিলকোইগী।
পানবা কৈখোম থক্লা নাউনৌবা।
নূঙকাং শাকাং থক্তা থৌথাবা।
লৈশং খেকব্রাইবা। লৈশং খায়োম্বা ও।
ননাইবু পাওই পূওইবা ঙমদম থৌরাংবা।
মতাও মপিচা থোইনাবা। ময়ামমা মপুনা চালবা।
লৈমা নিংথৌনা খঙনববু কুবিরম-ও। ***হায়না শোল ও।***

ঈশিং তাবগী চাক ওকপদি :-

লাতোল ১ লোংনা থা-ও ৭ লক চোয়বা চেং খরা য়েরুম ১ থেৎ-ও। ঙানু চাক লিকতাবা ১ লাংথ্রে মপোপ ৭ কোক্তা থাংকত্তুনা কৎলো।

লাইশোন্দি :-

লাইযিংথৌ শোবাবেল নামুংবাও।
ননাইদা ঈ থাবিবকপদি।
ননাইনা চাক ওকচবনে। *হায়না কৎ-ও।*

থৌনি পোৎয়াওদি :-

লকমদা মৈযে যৈদুনা মৈদা থুমনা ইক্তুনা থম-ও। মফম অদুদি খবাই খন্দুনা থম-ও। তাঙ্গোইদি হুম্থোক্কুনো। ঙানু খুনু যেল ৭/৭ কম্বী ৭ লৈবি ৭ খাংঘা পোল ৭ খামেল পোল ৭ পান পোল ৭ শিং পোল ৭ চেং যেকম হৈ লৈ লৈশং, পানা ক্বা।

লাথা পোৎথাদি :-

সুমাইগী চিথেক খা থংবদা লৈঙোই চাই-ও। উতংনা খাবা শা-ও। খাবা মথোন ২ শা-ও। কোনযাই হান্না হুল-ও। মথক্তা পৃঙঙৌ খল-ও। কোযনসুঙ খল-ও। খাবা মথক্তা ফক্লোং ১ থা-ও। ফমফি অঙৌবা ১ থা-ও। যোৎফিবাক ১ শেল ২ থা-ও। লা লোংনা থা-ও। লুক্লেল ৭ শেমও। চেং যেকম হৈ লৈ পানা ক্বা লৈশং হাপ-ও। খাবা মথোল ১ দা কম্বী লৈবী থা-ও। শাফুৎ ফু ১ চাপাল ফু ১ মনুংদা মথাক মথুম সুনা হাপ-ও। ঙানু ৫ যেল ৫ খুনু ৫ পোল শাদুনা থা-ও। লৈপাক মখা খাবাগী মযাযদা লুক্লেল ১ লা উপ্পা থা-ও। লাশেৎ লাবোল ৭ যৈ-ও। চেং যেকম পানা ক্বা লফোই হৈ লৈ, মবম সুনা হাপ-ও। শাফুৎ ফু ১ চাপাল ফু ১ মথাক মথুম মবোই সুনা হাপ-ও। ঙানু ২ খুনু ২ যেল ২ শিংপোৎ ৭ লাপোৎ ৭ খাংঘা পোল ৭ খামেল পোল ৭ পাল পোল ৭ শিং পোল ৭ মমাংদা থাও। চিথেক ৪ মাদা লফু ৪ চু ৪ উচিমৈ ৪ ফিবাল ১ লফু ১ চু ১ পাঙল পুল ১ থাওমৈ ১ থেৎ-ও। চিথেক ৪ মাগী নমলোলদা অদু খৈবিকতা লোযকক নাওকক সুনা থা-ও। চেং যেকম হৈ লৈ পানা ক্বা মশিং সুনা থা-ও। হুনি নাবোৎ খাঙ-ও। থোঙচিন থোঙযা খাক্তনা থা-ও।

ব্রাফোংবদি :-

কাশা নোংথৌ লাইযিংথৌ। শোবাবেল নামুংবা-ও।
লাইজ ঈথাবা-ও। ঈমু খলওলবা। ঈঙৌ চাংচিংবা।
উল তকক ঈবিবা, ব্রাউ তকক ঈ থাবা-ও।
কানবী চাবিশুবা উলথম চাবি চিংবা।
চিংঙু লাইজ ঈথাবা-ও।
নমিংদি খোংঙাইবেল কৌবা-ও।

ননাইনা খুৎফাং চাংজৌ তরা মানা।
মতু মমাল খাক্তনা লূমজবনে।
ননাইবু পুঙ্গি নোংশাংবা অফববু কুবিরমও। *হায়না শোল-ও।*

কুম অমরক্কী ঈরাত্তি :-

কাংঙা মতূমৱানা হামেং ওইরবসুঙ শাপাদি ঙানু খুনু য়েল চেং য়েরুম হৈ লৈ পানা ক্ল ফমফি ১ য়োৎফিরাক ২ কোনয়াই পূ মা ফক্লোং ১ চিথেক্তা লৈঙোই চাই-ও। পোৎয়াওসুঙ লাথাসুঙ লাইশোলসুঙ অসাইগী অদুনা শোল-ও।

হকতা য়ুমকৈদা ককথি মুথি তারবদি য়ুমচিন লোইনা কোক-ও। য়ুমগী ফমফমলাং মনুংনা মী মহাক্তা তাববদি ৱাথিদনা কোক-ও। ফু অহনবা ১ দা ঈশিং শোক্তুনা নাপি শিংবী মরোয় শুনা হাপ্তুনা ঈশিং খিক্তুনা কোক-ও। মহাক্তা তারবদি, মানা শেৎপা ফি য়ুমদা চলহৈদে।

কোক্লবা পোৎয়াওদি :-

ফি ১ য়োৎ খুনেৎ ২ শেল ২ লাতোল ১ দা চীরক্তা থা-ও। চেং য়েরুম হৈ লৈ পানা ক্ল থা-ও। শোন্নবা নাপি শিংবী মরোয় শুনা হাপ-ও। কোক্তা খিক্তুনা শোল-ও। সুমাইদা কোকথোক্লবগা মফি অমাংবদি হোংদোকহল-ও। ফি অশেংবা শেৎহল-ও। অদুগা পোৎ অদুবু খুরুমহল-ও।

লাইশোন্দি :-

নোংথৌ শোরাবেল-ও।
ননাইদা ককথি মুথি তারবা অসিবু।
অসিগী নুমিত্তা কোক্লবনে।
অরূ অপানবা অকল অয়াংবা।
শলচি নাইরোয়বা কুবিরম-ও।
লাইপোৎ অদুদি মাইবগীনে।

শাঙায়সেন মৈবী য়াকাবী সকুবী থোইয়া ৫ মা অসিগী পোৎয়াওদি :-

মুংফি ১ শারেং চৈথা পোৎ থাদবা ১ কোনয়াই অশেংবা পূ ১ চেং শঙবায় ১ উচেকলুম য়েরুম ৩০ হৈ লৈ পানা ক্ল হৈরম ৭ খরাই অচৌবা মনা ৪ পানবা ১ উতং তূম ১।

পোৎয়াও লাথাদি :-

খবায অদুদা লা লোংনা থা-ও। মথক্তা মুংফি ১ থা-ও। ফি মথক্তা চেং থা-ও।সনা হাপও। শাবেংদি চেং মযাইদা উপ্লা শাংনা থা-ও। মযা কাবাক খন্দুনা স্না লুপা হাপ-ও। শেল ২ না মনা শা-ও। মমাংদা চেং যেকম শেল হৈ লৈ পানা ক্বা মবোই শুনা হাপ-ও। অসিদি শা মহাক্কীনে।

শা তোংবগী পোৎয়াওদি :-

ফক্লোং ১ ফি অঙৌবা ১ লা লোংনা থা-ও। চেং যেকম ৩০ শেল ৩২ হৈ লৈ শুনা যাউ-ও। পানা ক্বা যাউ-ও।

লাথা পোৎথাদি :-

মানা তাবা মফমদা ৱাই তৈথোক-ও। যাম চাই-ও। ফি থা-ও। ফি মথক্তা লা লোংনা থা-ও। লুক্লেল ১/১ শেম-ও। চেং যেকম পানা ক্বা থা-ও। হৈ লৈ থা-ও। শেল হাপ-ও। শা তোংবদি মমাংদা থা-ও। শাগী পোৎতি মতুংদা থা-ও।

লাইশোন্দি :-

কাশা নোংথৌ লাইযিংথৌ।
নংগী হে শা কৌবা-ও।
শাগী মকোক-ও। যাহৌদবিঙৈদা নমৈবু মযানা চিক্লা লৈবা-ও।
নংনা লেংলবদি নমৈ তিংথোক্লবনে।
নযা কাথোক্লবগা। অপানবনা মথক্তা তোংলবগা।
নমিংবু শংথুপত্রিং কৌবা-ও।
অপানবগা নবিংঙা লোইনদুনা।
তাইবং পানবা অসিবু কোযনা চৎপ-ও।
নঙগী চাকচা ফমফম অসিবু তন্বীববনে।
নমিৎ নমায লৈখি-ও।
অতৈদি লকাবেংবা লৈযে। নোং কাবেংবা লৈযে।
লৈতুবেঙবা লৈযে। নোংতুবেঙবা লৈযে।
অসিৱাইদি যৌফবোইযে।
অপানবা নমিংদি তবঙ ঙাংঙাল তুহীং নং হংবিবম-ও। *হায়না শোল-ও।*

পোৎয়াওদি মাইবগী মশেলনে। অসি লোইরবগা থোঙ থিঙ-ও। খোইবু তিংখং শায়বা চহুই, উতং মতুপ ১ য়োৎ ২ শুক ২ য়াঙ্কোক ১ ফক্লোং ১ য়ুম মনুংদা লৈবা খৈবিক্কী শেল ১/১ অসিবশিংগী শেল ২/২ মফমদি সুমসঙগী মপান্দা চৈ ২য়ুং-ও য়ুখল ২ খল-ও।

অচঙবগী ফক্লোং ১ থা-ও। মথক্তা ফি থা-ও। ফি মথক্তা শেল থা-ও। য়াঙ্কোকতা শেল হাপ-ও। মপাল থংনা মাঙদা থা-ও।

লাইশোন্দি :-

হে লৈনুং পুংখাং হনবা-ও।
পুঙলাই কোকচা ঐ।
অমল শীংদা হাপ্পবা-ও। *অসিবদি অসুম্না শোল-ও।*

অচংবগী লাইশোন্দি :-

লিকিংলেন্না খাম লৌরে।
মীহিং লেন্না ঙাকলৌরে।
মীখাম লেন্না খামলৌরে।

অদু হায়দুনা খোঙ খূৎ থীন্দুনা ইল খালফমদা ইন্থোক-ও। খামজরবনে হায়না ফক্লোং অদুদা লোক্তুনা থুনা লপয়ান কাদা চিংশিল-ও। শায়বা লিকিং খোইবু তিংখং থুনা থা-ও। উতং অদু খায়দুনা উপনা ফৈনা ফুম-ও। য়োৎ ২ মাতি থোঙচিন ২ মাতা শুক অদুনা সুচিল-ও। **লাইশোন্দি :-** হে শাগী মপু-ও। নংনা থিংবী-ও। *খোঙ খূৎ থীন্দুনা কৌও। অসুম্না তৌ-ও।*

ইশায়ফু চেংফু পুখম তেঙ্কোৎনচিংবা খোংলিবা খৈবিক্কী ইরাত্তি অমত্তনে।

অহানবদা চাক ওকপদি :-

ফৌ মরম ৭ কী চেং খূৎনা খোকপা। কোনয়াই অশেংবা পু ১, ঈশায়ফু মনুংদা হাপ-ও। চেংফু ওইরবদি মখোঙদা থা-ও। খোংলিবা অয়াম্বদি লাইরেম্মা নামুংবিগী মমাংদা থা-ও পুনসিন্দুনা।

পোৎয়াওদি :-

কৈথেল ৩ গী নমোক লাইরেম্মাগী মমাংদা থা-ও। চেংদি মখোঙদা থা-ও।

লাইশোন্দি :-

খৈয়ি খুইয়ি চু চা নে নে নে। *শোল-ও।*

ঈশিলফম মমাংদা শোলবদি :-

কাশা নোংথৌ লাইয়িংথৌ।
লাইরেম্মা নামুংবী নঙনা অফবা কুবিরম-ও।
মতাও মপিচা থোইনবা।
ময়াম্মা মপুনা চান্নববু কুবিরম-ও। *হায়না শোল-ও।*

য়ুমগী মনুংদা লৈশৌ শৌবা। ফুংগা মনুংদা থুম শৌবা অমাহানে, পোৎয়াওদি :-

কোনয়াই পু ১ য়োৎফিরাক ২ শেল ২ চেং য়েরুম লৈশং পানা ক্কা লফোই হে লৈ উতংনা খারা শা-ও। মথক্তা লা লোংনা থা-ও। য়োৎফিরাক শেল কোনয়াই থা-ও। লাশেৎ লারোল ৭ থা-ও। চেং য়েরুম হৈ লৈ পানা ক্কা থা-ও। মরোই শুনা য়াউ-ও। খারা মাখাদা লাশেৎ লারোল ৭ থা-ও। চেং য়েরুম লৈ পানা ক্কা মরোই শুনা থা-ও।

ব্লাফোংবদি :-

কাশা নোংথৌ লাইয়িংথৌ।
লাইরেম্মাও নোয়নু থুমওইবী-ও।
তাংজ শমপোক্তবী থিকলেন থানাইদবী।
লৈনুং চিরিবী পিরিৎনু মাইরেংহৌবী নংনা।
ননাইবু য়োকপিগে হায়দুনা লাকপিবে।
ননাইদা চাক্কা ললকাববু কুবিরম-ও।
হায়না শোল-ও। অশৌবা থুমদি লোক্তুনা চা-ও য়ুম্নুগী মশেলনে।

লৈশৌগী লাইশোন্দি :-

লৈরিংলেন অপোকপা নহাক্কী নমিংদি লৈচিকশা কৌবা-ও।
নঙগী চাকচাদি অসিনে।
লৈকিংলেল লাই-ও চংফরোইয়ে।
লৈতারেঙ নঙ তাথোক-ও।
লৈপুরেল নঙনা পুথোকপি-ও। *হায়না শোল-ও লোইরে।*

য়ুমগী মনুংদা উয়েল শৌবা খৈবিক্তি অমাহানে, থৌনি পোৎয়াওদি:-

কোনয়াই পু ১ মাংদা থা-ও। চেং য়েরুম হৈ লৈ পানা ক্কা থা-ও। কৈথেন্দা য়োনবা শাদুম অচৌবা ১ লৈ-ও। অসি খৈবিক্তি উয়েল মখোঙদা থা-ও।

লাইশোন্দি :-

হে ব্রালতং লাবাও।
নঙগী নঙাল নশানা।
অফবা কুবিগে হায়দুনা শৌখৎলকপনে।
ননাইনা তাংজসুনো। *হায়না শোল-ও।*
উয়েল চাবা ওইরবদি চা-ও। চাদবদি হুম্বোক-ও। লাইপোৎতি মপুনা লোক্তুনা চা-ও লোইবে।

লৈপাক লাৎপগী পোৎয়াওদি :-

শারেন্দি ওক্লে ওক লৈত্রবদি য়েল ২ নে। য়েল লৈত্রবদি ঙানু ২ নে। লাইরেম্মাগী মমাংদা থা-ও। ফক থা-ও ফক মথক্তা ফি থা-ও। য়োৎফিরাক ২ শেল ২ কোনয়াই পূ ১ থা-ও। লৈহুল ৭ লক হুল-ও। লা উপনা থা-ও। লারোল ৭ য়ৈ-ও। য়ুবা হম্বোক হঞ্জিন ৭ লক থা-ও। হৈ-শিং মেৎ-ও। লুকলেল ৭ শেম-ও। লাইশোন্নবা শিং খরা থাক-ও। মৈবা চিংদুনা শাফুৎ ফু ১ চাপাল ফু ১ থোংখৎ-ও। শাদি লাতোল ১ দা থাদুনা লাইদা কৎ-ও। ঈরাং পুল ১ দা ঈশিং শোক্তুনা য়ুরা হলথোক হলচিলবদা হাপ্তুনা খুত্তা শু-ও। হনথোকপদি য়ুম্মাঙ থং-ও। হঞ্জিলবদি য়িমনিং থং-ও। শিং ১/১ পাইদুনা শোল্লবগা ২ মা লোন্নদুনা থম-ও।

লাইশোন্দি :-

মাগী লম্বু হান্না শোল-ও।
হে লৈপাক লৈমুরোন ৭ মা-ও। লৈহাওবোন ৭ মা-ও।
থৌবি লৈফনবী নঙনা। শেনবী কবো পাংনা লৈফলবনে।
ঙাংঙোই লৈরাম্বী নঙনা। থোংনাং ময়াং পাংনা লৈরাম্বনে।
থৌবি লৈফনবী ঙাংঙোই লৈরাম্বী নঙবু তাইবনে।
তম্পাক লৈসুপ য়াম্বী লৈশোয় য়াম্বী-ও।
হুপ্লা হারাকা কোনতে শেলপাংগা পোকলিবি-ও। নঙবু তাইবনে।
য়োংমু য়োংশেলকা নুঙওক পাইপংকা খৈরোই উপোংকা খুৎপিং খুপাইকা।
পেংসিৎ নাওশংকা পোকলিবী-ও। নঙবু তাইবনে।
নদাইরেমনা মেনথোকপনে।
তম্পাক লৈমুরোল ৭ মা-ও। লৈহাওরোন ৭ মা-ও।
চাচাক চাহাওকা মোরাসী নাওরেমতোনকা পোকলিবী-ও নঙবু তাইবনে।
কোনতে সেলপাংকা পোকলিবীও নঙবু তাইবনে।
লৈরোল লৈমা কাংচাইবী-ও।

শয়ি কুহীগা, উচানগা তনমুগা তনহাওগা উখোক খালদোমগা পোকলিবী-ও।
উপল কারোংগা পোকলিবী-ও নঙবু তাইবনে।
নশু হে পুংথৌ, হে পেম্মশিংবু। চাককু ললকুবিরম-ও হায়বগী তাইবনে।
অসুম শোন্দুনা লুক তং-ও। লোইরে।

অনম্বা লৈবা লাৎনবদি :-

য়েল ২ লৈতরবদি য়েরুম ২ য়োৎফিরাক ২ শেল ২ য়োৎ ২ লাতোল ১ থা-ও। ফমফি ১ থা-ও। ফিরাক শেল থা-ও। হৈমাং শিং মেৎ-ও। লুক্লেল ৭ শেম-ও। ঈরাং পুল ১ দা ঈশিং শোক্নুনা য়ুহা হলথোক হলচিল শাদুনা খৃত্তা পায়-ও। ঈশিং হাপ-ও। য়েলদি মাঙদা থা-ও।

লাইশোন্দি :-

কৌবরেন শারোয়, ব্রাংবরেন শারোয়।
থাংচিং শারোয় মার্জিং শারোয়।
নোংপোক শারোয় নোংচুপ শারোয়।
শারোয় অপিং অপাইবা শাথৌরাবা-ও। য়ুথৌরাবা-ও।
নাশারাংনে-লাংখিরা-ও। নয়ু রাংনে লাংখিরা-ও।
নশু হে পুংথৌ হে পেম্মদি। কন্না তান্নকে।
পুন্সি নোংশাংনগে।
হায়না শোল-ও। শাফুৎ ফু, চাপাল ফুদগী লোকচা-ও। শা হাপ-ও অসুমনা তৌ-ও লোইরে।

লৈশাগী চাকথাক্তি :-

লপয়ান কাদা লা থা-ও। চেং হাপ-ও। শা খিচিক হাপ-ও। লৈদি মকোক্তা পুন্না থা-ও। লাপনা থা-ও।

লাইশোন্দি :-

লৈরেংবা শারেংবা-ও।
নমিংবু লৈচিকশা কৌবা-ও।
নংনা লৈবা নুমিত্তা য়ুম হৌচিললে।
অসি চাদুনা থোকখিরো।
নশু হে পুংথৌ হে পেম্মবু।
অফবা নুংঙাইবা কুবিরম-ও।
হায়না শোল-ও। অদুগা নিংচিৎনানা চিংথোক-ও। মপালদা হুম্থোক-ও। লোইরে।

অথক অখংগী ব্রা হায়গে। পোৎয়াওদি :-

খরাই ২ দা লাতোল ১/১ থা-ও। য়েরুম ১/১ হাপ-ও। চেংসুং হাপ-ও। শাদুম ১/১ হাপ-ও। উতংগী তুম ১ শা-ও। খরাই মথক্তা হাপ-ও। অব্রাং পাংনা থা-ও।

লাইশোন্দি :-

ইমানা শারেং মতুপ লৈরকপা।
তাউবা হুইনা চাখিরে।
অয়ুক করি চাসিবা নুংদাং করি চাসিবা।
হা ওক, ওক অথকপা নঙ থক্লকুনো।
অখংবা নং খংলগনু।

হায়না শোল-ও। খুবাক খুথোক-ও। নখুৎ য়েংনা হেক চিংথোক-ও লোইরে।

তৎনবগী চাকথাকনে :-

পুখম ২ দা লাতোল ১/১ থা-ও। চেং য়েকম হৈ লৈ পানা ক্বা লফোই লফাং চংথোকপা ১ হাপ-ও। লা উপনা থা-ও। লপ মথক্তা লা লোংনা থা-ও।

লাইশোন্দি :-

ময়াদা নুমিৎ থাবু তৎনবা-ও।
নংগী চাকচানে।
কাশা নোংথৌ লাইয়িংথৌ।
লৈপাক্কী কৌরোংদি লৈতাবেংবা কৌএ।
নোংথৌগী কৌরোংদি নোংতারেংবা কৌয়ে।
কৌরোং ২ মাকী মরক্তা। অঙাইরেন্না ফময়ে।
হে অঙাইরেনও নঙনা নুমিৎ থাবু তৎনহনকুনো। *অসুম হায়না শোল-ও।*

অয়ুক নোং শোয়রবগা মাইবদা পি-ও। চাপোকপসুং। য়ুম শাবসুং অসুম তৌ-ও লোইরে।

লৈখোঙ লৈরাই কায়বগী ঈরাত্তি :-

পুল অহলবা ১ দা অয়ুক ওন্না শোক-ও। নিংশা হোনকুনো। য়ুমগী কারন্দা থা-ও। ব্রাই তৈও, পুখম ১ দা লা উপনা থা-ও। হৈরুক ১ শেমদুনা হাপ-ও। উচিমৈ মতোল ফবা ১ দা ফিরান অঙৌবা ১ থেৎ-ও। য়িস্বীরেন্দা ব্রাই তৈনা থেৎ-ও। ঈশিং পুল খিল-ও। চিথেক ৪ দা ব্রাই তৈ-ও। চিথেক ৪ দা লফু ১/১ চু ১/১ উচিমৈ ফিরান থেৎলো হৈরুক ৪ শেমদুনা ১/১ থা-ও। ময়াইদা শোল-ও।

লাইশোন্দি :-

চিথেক ৪ মাদা চক মরিংবা তাং মরিংবা, মুংমবিংবা কনতৌ-ও।
নখোয় ৪ মানা লৈখোঙ লৈরাই কায়রববু চেৎনা ঙাক-ও। *হায়না শোল-ও।*

য়িমমাংদা শোনবদি :-

তুম্মারেংবা। য়িমনিংদা তুমহারাবা।
নঙদি নোংশিৎ নোংহুম চেৎনা ঙাক-ও।
খোঙপুল্লেল লাইচি পুল চিলপুলেল।
নোংপোক লৈতোংহুক তোংহুকপা লৈপাক্কী য়ামফা ফাচিল্লো।
লৈপাক মাইবাহনবা লৈকারেংবা।
নোংথৌ মাইবাহলবা নোংকাবেংবা তাঙ-তোঙ ।
ননাইবু অফবা কুবিরম-ও। *হায়ও লোইরে।*

থারোইনা চিকপগী পোৎয়াওদি :-

থোংথিং পৌরোনসুঙ অসাযগী পোৎয়াও লাইশোন অদু অমাহানে চেৎনা খঙ-ও।

লমথি ব্রাইথি ফত্তবদা য়ুমদারুবগী ইরাত্তি :-

হৌদোং অমুবগী মকোক ১ শামু মরু খুজিল ১ হুই অমুবগী মকোক ১ যোং মকোক ১ লৈকাপ ১ নোংকাপ ১ থাংজৌ ১ চাহাও মংখাংগী ব্রইয়ু খাচম য়াইঙং য়াইখু হোংঙু থাংজ নুমিৎকী য়োৎথি ফৌগাক্কী চেং য়েরুম ৪ শেল ৭ হৈ লৈ পানা ক্কা চিথেক ৪ মাকি পোৎথাদি :- হৌদোং মকোক্কা নোংকাপ মচিল পাংমা য়ানবা ১ গা হায়রিবা অসি খৈবিক্তি নোংপোক লম ফুম-ও। হুই মকোক্তি লৈকাপ মচিন ২ পানবগা হায়রিবা মরোই খৈবিক অসিগা নোংচুপ লমদা ফুম-ও। য়োং মকোক্কা থাংজৌ মবোই হায়রিবা খৈবিক য়াওনা অব্রাং লমদা ফুম-ও। শামু খুচিনগা লৈকাপ ১ গা মরোই হায়রিবসি সুনা খারমদা ফুম-ও। মকোক ২ মাদি নোংপোক লম ওল-ও। চিথেক ৪ মাদা চেং য়েরুম ১ শেল ২/২। হৈ লৈ পানা ক্কা থা-ও।

লাইশোন্দি :-

হায লৈথিও নোংথিও লৈহিংশাথোক্লকপও।
নোংনিং শাথোক্লকপা-ও।
লৈনিংশা নঙবু থোকফরোই।
নোংনিংশা নঙবু থোকফরোই।

লৈকুৎ নঙসু থোকফরোই।
লৈয়ারাং নঙ লাংফরোই।
লৈকারেংবা লৈয়ে।
নোংকারেংবা লৈয়ে।
লৈতুরেংবা লৈয়ে।
লৈপাক মাইবাহনবা নঙকি য়াথংনে।

হায়না শোল্লবগা য়িমগী কারন্দা য়োংফিরাক ১ শেল ২ চেং য়েরুম হৈ লৈ পানা ক্বা থা-ও। চেংনা থাচৌ-ও ফবনে খঙ-ও লোইরে।

লীশিং চাইবগী য়ুরাংবা পোৎয়াওদি :-

ওকনসুঙ লাংফয়ে য়েন্নসুঙ লাংফয়ে। হৈরুক ১ চাক্লুক ১ লফুৎ ১ শাফুৎ ফু ১ চাপাল ফু ১ মনুংদা মথাক মথুম হাপ-ও। ঈরাং পুল ১ কোনয়াই পু ১ য়োংফিবাক ২ শেল ২ চেং য়েরুম হৈ লৈ পানা ক্বা লফোই লফাং ১ ফমলেনগী লপযান কাদা থাখল খল-ও। চুঙ থাং তেন তা য়েপ-ও। ফালচৌ ১ চাম-ও। মথক্তা লা থা-ও। লা মথক্তা ফি থা-ও। কোনয়াই হুল-ও। যোংফিরাক ২ শেল ২ থা-ও। লাইয়িংথৌ লাইবেম্মগীদমক নুপী নিপাগী ফিবোই থা-ও। লৈহুল যেৎ ওই নাইনা থা-ও। পানা ক্বা মথক্তা হাপ-ও। শামুক মখ্বাংদা লা ১/১ কোয়-ও। লাশেৎ লাবোন ৭/৭ উপনা থা-ও। চাক্লুক্তা চেং য়েকম হাপ-ও। হৈরুক্তসুঙ মবোই সুনা হাপ-ও। কাংশুবীসুঙ হাপ-ও। হৈরুক্লা য়িমনিং থং-ও। চাকলুক্তি য়িমমাঙ থং-ও।

ঈশিংদা লাই কৌখৎনবা :-

খয়োম লাতোল ৩ কারন্নৌও। চেং হাপ-ও। য়েরুমদি মচিল থুগাইদনা কোনয়াই পুমা হাপ-ও। লাংথ্রে মপোপ ৭ নমথৌ ১ পু-ও। ঈশিং শোক্লক-ও।

লাইশোন্দি :-

লাইয়িংথৌ নিংথৌ লীশিং চায়বা। লীশিং চাতরা চায়বা।
ময়া লীশিং ওনবা নপা মৈতেংঙু লাইরেল শেলবী কাপোম্বনা পোকপা।
নমা য়োয়বু থিংপা মারাম ঙম্বীনা। মোংবা য়িমলেননুংদা নাওপেংকাপবা নাওপেংদে।
শঙকায় কোনলোয় নুংনাংচালদা নাওপেংকাপরা নাওপেংদে।
কংলা থোন ৭ তা নাওপেংকাপরা নাওপেংদে।
লাংশঙ শঙলাং মৈদা নাওপেংকাপরা নাওপেংদে।
য়োয়রেল শঙ নামুংদা নাওপেংকাপারা নাওপেংদে।
শাসঙ য়ুমোই ফাংনা নাওপেংখিয়ে।

তোংচেং কুয়াইনুংগী চুঙ্গোই থাঙশাঙ সুনা নাওপেংখিয়ে।
লাইজয়িদা কুমলবদি নমিংবু লীশিং চায়বা কৌবা ও। লাইরেম্মা হেল্লোই তরেৎ মানা।
লাইজ ইবু চাইনা শানতেংঙময়ে ঈরাং চায়বা কৌয়ে। খোইয়ম লীশিং চায়বা-ও।
কাওরেল শলমাবা-ও। তেকপি ওকপোক তমলিবা। কাওরেল শলপোক তমলিবা।
য়াংলৈতাওবা হুইপোক তমলিবা-ও। মচেং কাইরে য়েলপোকলিবা-ও।
নঙবু নদাইরেমনা লুক্রেল পমনা হানা। মায়খঙ থাপতোংচাকে হায়বগীবু।
অসি কোরৌ নুমিৎমাদা কাপীরক-ও। শিংলেল লৈরানজরকয়ে। চামলৌ লাফালজরকয়ে।
লাইয়িংথৌ লিশিং চায়বা-ও। ঈরাং চায়বা-ও। *হায়না শোন্দুনা থেমখৎলো।*

লাতোন ১ না খুনেৎনা-ও। নাহোং শাদুনা নথাদা কোন্না কারক-ও। ঈৱাল শেল ২ মা অদুনা ঈশিং ৭ লক চায়খৎলো। লাংথ্রে মপোপ ৭ মা অদুনা থেমখৎলো। মমাংদা থাং, মৈবুল ফাললো। শরিক খিং-ও। কবোকনা লমলোইনা-ও। থুংলবগা লাইদি ফি মথক্তা থম-ও। নমথৌদি মখুম খুমনা লাই মমাঙদা থম-ও মৈবা চিং-ও। শা কৎ-ও।

মৈবা চিংবগী লাইশোন্দি :-

হাওরৈ নোংফাই মৈ-ও।
থুমচেং মৈ-ও পলচোং মৈ-ও।
পিশিন্নুনা ৱাইরৌ মৈ-ও।
পিয়াইনুনা শমলৌ মৈ-ও।
ৱাইরৌবনা ৱাইরৌমৈ।
শমলৌবীনা শমলৌমৈ।
লাইয়িংথৌ মৈ, পিনা-ও। *হায়না শোল-ও।*

মৈবা চিংলো মৈ লৌরো। মৈবা য়েং-ও, চবালফু থোংখৎলো। শা কৎলো।

শা কৎপগী লাইশোন্দি :-

অসাই ঈ ৱানঙৈগী অদু শোল-ও। শারৌ শিং থুম য়ুহা-ও। য়ুহা ৭ লক হা-ও। চাক শালূক হা-ও। হৈরুক্তি লোক্কুনো। লাইশোন্দি অসাইগী মশেলনে। খুরুমদুনা পোৎ লোক-ও। ফি অদুনা লাই কোনচিল-ও। শোনবদি :-

শলমী নাইমী ফিতপ ফিতাই।
পুখম কোরি শেলজাওবু।
য়োৎপুল তমপুলপু কুপী ও।

***হায়না ফমমুংদা হুলচিল-ও।** মৈদি নিংশানা কামকুনো লুকতংলো অসিনে খং-ও। লোইরে।*

মাইবা ফমদা য়ুরাংবদি :-

ফাল ১ চামতানা থা-ও। ফাল মথক্তা লা ১ থা-ও। যোৎফিবাক ২ শেল ২ থা-ও। নমখাং থাখল খল-ও। লাইযিংথৌ লাইবেন্মদা লৈহুল ২ বক হুল্লো। সমমুক ১ তা লাতোল উপনা থা-ও। লাশেৎ লাবোল ৫ লোলনা থা-ও। শিং থুম থোইদিং কাংশুবী হাপ্তুনা সমমুক মথক্তা থা-ও। লাংথ্রে মপোপ ৭ না ঈশিংদগী থেমখৎ-ও। ঈৱাল শেল ২ অসিনা ঈশিং ৭ লক চায়খৎলো। লাই থেমখৎলো। নাহোং সানা পুখৎলকউ। থাং মৈবুল ফাল-ও। চেংনা লমলোই ওইনা ও। লাইদি ঈশিংদগী নাহোং শাদুনা পুখৎলো। নমথৌদি মখাদা থমও। লাইদি মফমদা থম-ও। মৈবা চিংদুনা ঙামু ৭ তং তোঙকোল মনুংদা হাপ্তুনা মৈদা হাইদনা শিহললো। লৌবিঙৈদা নিংশানা কামকুনো হুম্মাইনা হুম-ও থুম মৈদা য়িক-ও। ঙা থুম শিং হাপ-ও। যুহা ৭ লক হা-ও।

লাইশোন্দি :-

অসাইগী অদু মশেলনে। শোনবা লোইববগা। লাইদি ফিনা কোনশিললো। লৈদি কোক্তা চিনলো। লুক তং-ও।

ৱা লোংবা, লফু লোংবগী থৌনি পোৎয়াওদি :-

চেং যেকম হৈ লৈ পানা ক্বা যোৎফিবাক ২ শেল ২ ঙানু ২ যেল ৩ খুনু ২ সুপ্লা ১১। ৱা ওইববদি মংখোঙদা ৱাই শেঙ-ও। কোনয়াই হুল্লো। মাগী লম্বু হান্না শোল-ও।

লাইশোন্দি :-

লমলেম অনি বক-ও। তুনেম অহুম লক-ও।
তম্পাক লৈমুবোল তবেৎ মা-ও। লৈহাওবোল তবেৎ মা-ও।
হুপ্লা হাবাকা কোন্দে শেলপাংকা। পোকলি শাৎলিবি-ও।
অকু অয়েলবী-ও। সাতুক সাঙাংকা সাযু লৈবাংকা।
নুঙওক পাইপংকা খবোই যুপেংকা।
পেংশিৎ নাওশঙকা যোংমু যোংশেলকা।
পোকলিবিও অকু অযেনবী-ও।
চাচাকা চেংমী ফৌকাক্কা। মোবশি নাওবেমতোন।
ফৌবৈম ফৌ নিংথৌকা। পোকলি শাৎলিবী-ও।
অপোক অশাৎপি, অকু অয়েলবী-ও।
শায়ি কুহিকা উপল কারোংকা পোকলিবী-ও।
লফু লাতংকা, লীৱাগা লোংৱাগা পোকলিবী-ও।

হায়না শোল-ও। কোনয়াই হুল্লো। লোংলিবা খৈবিক্তি অসি মশেলনে লোইবে।

মকূনা য়িমদা চংবগী পোৎয়াওদি :-

মুংফি ১ চেং য়েরুম লফোই লফাং ১ হৈ লৈ পানা ক্বা শা তোংবগীদমকনে। মকূ মহাক্কীদি কৌচেং হারৌ ঙাখা ঙাচিং চেং য়েরুম হৈ লৈ পানা ক্বা খরাই ৪ পানবা ১ দা মকূ য়ান্নবা থাং ১ য়োৎফিরাক ২ শেল ২ লফুৎ ১ কোনয়াই পু ১ তুম ১ লৈদি খরাই মনুংদা হাপ-ও। শাতোংবগী তুম ১ খরাই ১ মুংফি ১ থা-ও। লা লোংনা থা-ও। চেং য়েরুম হৈ লৈ পানা ক্বা থা-ও। মকূদি শা তোংবগী মমাংদা থা-ও।

লাইশোন্দি :-

হে মকূও নমিংদি কুহিং কৌতবরা।
লাহালতা নঙবু লাইগী যিমদা চংউ তমদে।
য়োয়মোংবনা শাবা যিমদা কতৌবা চংবনো।

হায়না শোল্লো। মকূ মাবুদি থাঙনা খাযপোক যানখায-ও। লফুৎ থানা যান-ও। উপনা ১ লোংনা ১ ফুম্মো। মচাক্তি মমাংদা থা-ও। মহাক্তি যিমচিন মপাদা ফুম্মো।

শা তোংবগী লাইশোন্দি :-

লাইয়িংথৌ লৈপাক নোংথৌ লৈতবিঙৈগী নঙকি বোৎনা ঙাওয়ে।
নঙকি বোৎ অসিবু তৌহলকুনো।
অফবা নুঙাইবদুম কুবিরম-ও। *হায়না শোল্লো।*

ককেলেন্না য়িমদা চংবগী থৌনি পোৎয়াওদি :-

য়োৎ ফিরাক ২ শেল ২ চেং য়েরুম হৈ লৈ পানা ক্বা থা-ও। তূম ২ খরাই ২ কাকলেনগীদমক শা অহিংবা শাদুম ১ থাংচি ৭ থোক্লা য়েল্লো। লা লোংনা থা-ও। চেং য়েকম হৈ লৈ পানা ক্বা থা-ও। তূম ১ য়ুং-ও লফুৎ ১ থাঙ ১ কাকলেনগী মমাংদা থা-ও।

লাইশোন্দি :-

নোংথৌ শোবাবেল-ও পাখঙ য়োয়রেলবা নঙকি রোৎ অসিনা য়িমদা চংলকয়ে।

হায়দুনা শোল্লো। কাকলেন অদুবু লফুৎ ১ থাদুনা থাঙনা খায়পোক খায়দুনা ১ উপনা ১ লোংনা ফুম্মো। মচাক্তি মমাংদা থারম-ও। খরায় থোঙচিন্দা ফুম-ও। কাকলেনবু ব্লাবকনবনে। অফবা নুংঙাইবা কুবিরম-ও। হাযনা অসুম শোল-ও। পোৎয়াওদি মাইবগীনে। ***লোইরে।***

খরংনা য়িমদা চংবসু পোৎয়াও অসি মশেন্নে।

লাইশোন্দি :-

সরারেল মচা অহলবা নুংনাং শাকাং থক্তা থৌথাবা।
পানবা কৈখোম থক্লা নাওনৌবা।
ননাইবু নঙনা অফবা নুংঙাইবা কুবিবমমো। *অসুম্না শোল্লো লোইরে।*

ক্লাকনা য়িমদা চঙবগী থোদৌ পোৎয়াওদি :-

যোৎফিবাক ৪ শেল ৪ খরাই ২ তুম ২ শা-ও। চেংপাক কবোক চুহী শলখোম লফোই হৈ লৈ পানা ক্লা শাদুম ২ কবোক যেকুম হাপ-ও। মুনিগীদমক চেংপাক কবোক চুহী শলখোম লফোই হৈ লৈ পানা ক্লা খবাইদা থা-ও। ঙাখা ঙাচিংদি তুম মথক্তা থা-ও।

লাইশোন্দি :-

হে মুনি ক্লাকপু থৌসিবা-ও।
নঙগী চাকচা ফমফম তম্বীরবনে।
ক্লাক নঙদি কদৌবা য়িমদা চংলকপনো।
লাইগী যিমনী চংফবোই হায়বগী ব্লারকলবনে।

হাযদনা থাঙনা খাযপোক য়ানখাযদুনা উপ্লা ১ লোংনা ১ লাইচিবম ফুম্মো। মচাক্তি মমাংদা থাবম-ও। চাহৈবদি মাইবনা লৌও। ননাইবু কপয়াং তায়াংবা অফ নুঙাইবা কুবিরম্মো হায়না শোল-ও।

উচেক শরুবী মোংবা ২ মানা য়িমদা চংবগী থৌনি পোৎয়াওদি :- খরাই ২ তুম ২ য়োৎফিরাক ৪ শেল ৪ চেং য়েকম হৈ লৈ পানা ক্লা কোনয়াই থাঙ ১ অসিদি শা তোংবগীনে। উচেককীদি :- কবোক নাচল ৭ য়েরুম ১ কৌচেং থরাও ব্লাহি লৈদি নাপি মপালদা ওই-ও। চংলকপা মফমদা তুম ২ য়ুং-ও। খরাই ২ থা-ও। লা উপনা থা-ও। চেং য়েরুম হৈ লৈ পানা ক্লা হাপ-ও। উচেক্কী খবাইদা থা-ও। কবোক যেকুম শেল ২ যোৎফিরাক ২ কৌচেং থরাও ব্লাহি হাপ-ও।

লাইশোন্দি :-

উচেক নঙদি লাইগী য়িমদা কদৌবা চংলকপনো। অদুগীবু নঙবু ব্লারকলবনে অসুম্না শোল-ও। থাঙনা খায়দনা মপান্দা উপনা ১ লোংনা ১ ফুম্মো। উচেক ফারৌদরবদি উচেক লৈতান্না শাদুনা তৌ-ও।

লাইশোন্দি :-

লমপু-ও, তুপু-ও, তবেৎ লাইকম-ও।
নেমতা-ও, শোয়তা-ও লাইমৈকক লাইমৈশাং-ও।
নংখোযনা থৌশিবকপগী চাকচা ফমফম তন্থীববনে।
অসি চাদুনা হৌখিবো।
ননাইবু কপযাং তাংযাংবা অকল অযাংবা কুবিবম্মো।
হায়না শোল-ও। মপান্দা ফুম-ও। চাকথাকসুং মপালদা ফুম্মো।

উরোক্লা, উসাইনা য়িম চংবসুং তোংবসুঙ অমাহানে পোৎয়াওদি :-

যোৎফিবাক ৪ শেল ৪ চেং যেকুম ৪ লফোই ৪ হৈ লৈ পানা ক্বা চফু ২ পোনতেন ১ কবোক ঙাখা ঙাচিং কুমচেং কোকফাই যেকুম ১ লা উপনা থা-ও। সুমাইদা লুক ৪ শেম-ও। চেং যেকুম হৈ লৈ পানা ক্বা থা-ও। মমাঙদা লফুৎ ১ থা-ও। যোৎফিবাক ২ শেল ২ থা-ও। উচেক্তি যাংকোক ১ দা উপনা থম-ও। ঙাখা ঙাচিং কুমচেং কোকফাই কবোক যেকুম যোৎফিবাক শেল থা-ও।

লাইশোন্দি :-

লাইবেল ঙাংঙোই যোযমোংবা-ও।
যোযচিংলেল তমহৈবা। তম্পাক লোনকোই লানকোই শেম্বা-ও।
শাবোং পুংমাই চাওবা-ও। খাযসা মিতম শেম্বা-ও।
লোনশেম লালশেমলিবা-ও। নংনা তম্বা যিম অসিদা।
উবোক উসাইনা খবংনা, মুৱাইবীনা।
তোংলবা অসিবু তোংফদবনে।
নঙনা কোকথোক চামথোকলম-ও।
ননাই কপযাং তাংযাংবা। অকল অযাংববু কুবিবম্মো।

উচেক মহাক্তা সোলবসুঙ অসুম শোল্লো। নংগী চাকচা ফমফম তন্থীববনে। মচাক্তি মপালদা হুপ্লোক-ও। লৌহৈবদি মাইবগীনে। *উচেক খৈবিক্লা যিমদা চংলবসু ফুদা ঈশিং হাপ্তুনা তাইবেন্না থিকতোক-ও। লোইবে।*

ঙালেল খোই খোইবী নমথৌ খোইখৈবিকসুঙ য়িমদা মহুম শাবগী থৌনি পোৎয়াওদি :-

খোইবেন থাং ১ খোয়য়া ফি ১ শংবাই ১ শা অপুমবা ১ ঙা অপুমবা ঙাখা ঙাচিং য়েল্লাং চাওখোঙ চুল্লাং চুমথাং য়াংকোক ১ দা খোইনা থুবা মফমদা ফৌদাং লিকোল ঙাতাং শেল থুম ফৌ মথক্তা হাপ-ও। য়াংকোকতা

লা উপ্না থা-ও। য়োৎফিরাক ২ শেল ২ কবোক য়েরুম য়েল্লাং চাওখোঙ চুমনাং ঙা শা ৭ থোক্লা য়েন্দুনা থা-ও। ঙাংখদা ঈশিং শোক-ও। ফৌদাং মমাংদা খিল-ও। খোই মহুমদি খোইরেল থাংনা লেন-ও। খোইয়া ফিনা য়োম-ও।

লাইশোন্দি :-

খোইচিকচেং খাংনৌবা খোইরাংচেং খাঙচেংবা-ও।
খোইরোই পাখংবা-ও ঙালেল য়ুশুংবা খোইঙাল য়িমচংবা-ও।
খোইঙাল চাক্তাবা-ও। খোইমু চাকহোনবা-ও। খোইঙৌ ককচেং লেন-ও।
য়োইমোংবগী য়ুমদা কদৌবা নহুম শারবনো শাফরোই।
নচাক অসি চাদুনা হৌখিরো। হল্লক তেরককুনো।

খোইগী মহুমসুঙ মচাকসুং ঈশিংদা তাওথা-ও। ফুদা ঈশিং হাপ্তুনা তাইরেননা খিকথোক-ও। সুমাইদা লাতোল ১ উপ্না থা-ও। য়োৎফিরাক ২ থাদুনা চেং য়েরুম হৈ লৈ পানা ক্বা হাপ্তুনা শোল-ও।

লাইশোন্দি :-

অসাইগী য়োইমোংবনা তৌবদো শোল-ও।
ননাইবু অফবা নুংঙাইনা, অকলবা, অয়াংবা, কুবিরম-ও।

হায়না শোল-ও। পোৎয়াওদি মাইবগী মশেন্নে।

খোইরেল, হয়িংখোইগী থৌনি পোৎয়াও হায়গে :-

খোইবেল হয়িংখোইনা য়িমদা থুবসুঙ লৌদা থুবসুঙ য়িমবী য়িহমদা লা য়োম্মো অদুগা ফি অঙৌবা ১ না য়োমমো। অদুগা লাতোন ১ না অমরক লোংনা য়োমমো। পাথোম ৭ লাক্লা পুল্লো। উতংনা খারা শা-ও। চিথেক ৪ মাদা লফু চূ উচিমৈ ফিরান ১/১ থেৎলো। নমলোলদা উচিমৈ ফিরান ১/১ থেৎলো। লাতোন ১ লোংনা থা-ও। লাতোল ৩ উপনা থা-ও। ফৌ মরম ৭ কী চেং ৭ লক চোয়বা নিংথৌকাবদা থুবা য়েরুম ১ লফোই লফাং চঙ থোকপা ১ পানা মনা ৭ ক্বা মতোল চোংবা ১ লৈশং লাংথ্রৈ মপোপ ৭ অদু খৈবিক য়োম-ও। অদুগা ফি অঙৌবা ১ না অমরক যোম-ও। পাথোম ৭ পুল-ও। নমলোনগী উচিমৈদা পুল-ও। লফু ফিনা কোই-ও। থকখল খল-ও। মথক্তা লা লোংনা থা-ও। লৈ হুল্লো। চেং য়েরুম নিংথৌকাবা থুবা য়েরুম থেৎ-ও। য়েত্তা ওইদা য়েরুম ২/২ থেৎ-ও। হৈ লৈ পানা ক্বা হাপ-ও। লফোই হাপ-ও। খারা মখাদা লাতোল ৭ উপনা থা-ও। হৈ লৈ পানা ক্বা হাপ-ও। লৈপাকপোকপা নুমিৎ কোকপা য়েরুম থেৎ-ও। য়েৎ-ওই য়েরুম ২/২ থেৎ-ও। চিথেক ৪ মাদা লোয়রুক নাওরুক মরোই সুনা হাপ-ও। খোই মহাক্তি লোয়রুক নাওরুক মরোই সুনা হাপ-ও। লুকথক হাপ-ও। খ্বাই থুং-ও।

লাইশোন্দি :-

হে কাশা নোংথৌ লাইযিংথৌ। খোই নিংথৌ অসিবা-ও।
নংনা। তুবেল মোংবা তুখুলযি তৎতনা চেনবগুম।
চিঙখোঙ পোইবৈতোনগী মৈ তৎতনা হৌনামৈ।
চীংশাং খোইবেনহী অথুম্বা অসিবু নঙনা কুবিবম-ও।
ননাইবু তবা চাক্কুবী-ও। চবৈ ফিকুবী-ও।
হে কাশা নোংথৌ লাইযিংথৌ।
লহান নঙনা সনাচিঙ নাকপাক্তা তুথবগুমবা তুথবী-ও।
সাব্রাং তুপোঙলেন পোংলেন তুথবা-ও।
লুমলেল তুথবা নংনা তৎতনা তৃথবিও।
তুখিংলেল নঙ খিঙথবিবক-ও।
ননাইনা চেংঙৌ ফাহাপ্না।
যেকুম কাংখিন্ননা নিজবনে। *হায়না শোল-ও।*

মখাগী লাইশোন্দি :-

কাশা নোংথৌ লাইযিংথৌ।
তবা চাশৌবা নং শৌখৎলক-ও।
চবৈ ফিশৌবা নঙ শৌখৎলক-ও।
লাইবেম্মা পিযাইনু নং যাবি-ও।
ননাইবু অফবা নুংঙাইবা কুবিবম-ও।



অকাপ্পা অথিলবা অপোম্বগী

মপাথাংচীনাইবা মপু থাংকোমনাইবা
পুককথাংয়ারংবা লৈপাক্লি য়ুহারায়ি
য়োৎহিংফোল্লাং তাব ৱানে
সেকাক কাইয়ো খাইপোক কাইয়ো
থাংচিঙ থাং নমিং তারংবা কৌএ
মাবচিঙ থাং নমিং অরংবা কৌএ
নোংপোক থাং নমিংদি হেবাগী থাং
ফিবাকথাং হাইনাইবা কৌএ
হাই ফেৎ সেৎ হিং হাইথরো
শাকাপ্লি ঙাকাপ্লি শামনু ঙামনু
মীমনু লৈপাকমনু নোংথৌমনু মৈমনু
ঈশিংমনু নোংশিৎমনু মনু শল্লাই তরেৎমা
হঙস তুমও হঙস তুমও
ব্রহ্ম নংচাকও ব্রহ্ম নংতুমও
নোংপোক থাং থাংচিঙ থাং মাবচিঙ থাং
অহুম্মগী মমিংদি থাংলেন চীনাইবা কৌএ
হাংতোক্লো শৎতোক্লো হিকতোক্লো
হিক হিক হিকথরো।

লাইশোল অসি অকাপ্পা অথিলবা অপোম্বা মফমদা শোল্লো ফবনে।

অওবগী

তিন নামুংবা তিনলেনশিদবা
নুংউ তিন হিক হিকথরো।

ঈশিংদা তুলসী মনা ৩ থাদবগা লাইৱা অসি শোন্দুনা পিথকউ অওবা ফগনি।

অঙাওবা তেনবা

ওঁ হোংযাংশাং
কোংযাং শংসু হংস।

লাইব্রা অসি মীনা ঙাওবদা ফৈদা তৌদুনা চেনগে চোংগে তৌববদি, তুলসি মনা অহুমদা লাইশোল অসি শোন্দুনা ঈশিংদা থাদবগা পিথক্লববদি অঙাওবা তেযে।

অঙাওবা য়েংনবা

হো শক্তি চোংথোক্লো
জিব শক্তি চোংথোক্লো
মযা শক্তি চোংথোক্লো
মাহা শক্তি চোংথোক্লো
হো হল্লো বো হল্লো
কো হল্লো গুরুগী যাথংনি।

লাইশোল অসি খুৎপীদা শোল্লগা অঙাওবা অদুগী মবাইবক্তা নমউ মওং তাক্কনি।

অঙাংনা অহিং নুংথিল কপ্পগী

ৱাকাদাবা কোইজোম্বা
নংনা নংগী শরুকপু পিযু হাযদুনা
অঙাংগী খোইজি খোইযাদা শিক্কুনা
নচিঞ্জাক তানবদু পিববনি।

লাইশোল অসি শেলখাও অমদা অথুম অহাও খবা পৈশা অমগা হাপ্পুনা ৱাতোন্দা যাল্লু ফবনে।

অঙাং খোম লাইয়োকপগী

লাংলেন অতোম্বা নংদি
তাইবং মীওইবনা মচাগী
নিংথা চাম্বদা শুম্লগা
লেংবান্দা যাল্লবদি তৌগনু
লৈবাক্তা থল্লবদি চংদুনা চাবো।

কোক্লবা পাম্বৈদি শলথিগী তেঙ্গোৎ অনি শাও লাংথ্রে মতোন ৭ চেংখুৎলাক ৩ থোইদিং অমুবা খরা লাতোন অমদা হাপলো। শলথিগী তেঙ্গোৎ অদুগী মনুংদা মমাগী খোম নাম্ম নাম্ম শুমহল্লু অদুগা মথক্কী ৱারী অসি লীদুনা লাংপিয়ু, খোম লাইয়োকপা ফবনি।

অঙাং চিংনবগী

হুঁ নুংবী নুংলেন হুৎঙৈগী ৱানে
নুংবীগী থনঙৈগী ৱানে
নুংবী চিংখাইনঙৈগী ৱানে
নপা থাংদি তোনককপা
নপু থাং কিংনাইবা
হা-সেৎ-হা-সেৎ হাইথরো
হাইথরো তারো গুরুগী য়াথংনি।

লাইশোল অসি অঙাং চিংনবদা শোল্লো অঙাং তাবনে খঙও।

অঙাংচিংনবদা শোম্নবা

হাই মায়কৈ মরিমক্তা লৈবা নোং
নংগী নমিংদি নোংগ্রেম্বা কৌই
হাই মায়কৈ মরিমক্তা লৈবা নুং
নংগী নমিংদি থাংগ্রেম্বা কৌই
শেৎ কাইয়ু গুরুগী য়াথংনি। (থাংলেন্নি)

থৌরমদি অঙাংপোকপা চিংনবদা লাইশোল অসি লায়াইদা শোল্লো তাদ্রবদি নুপীদুগী মশম মতোন্দা শোল্লগা মখনাউদা থিল্লো অঙাং তাগনি।

অঙাং চিংনবা তানবা

হাইরে হাইরে হাইরে
লুপিরেন নং খায়থরো
ঈপুমলেন নং তকথরো
শম্নুমলেন নং শাংথরো
গুরগী য়াথংনি হাইথরো।

লাইশোল অসি লম্বাইদগী শম অমা ফোয়রগা শোল্লু তাবনে।

অঙাং তিন্না নাবদা

ইখৈ নিংথৌ নংনা
চোংনে সেকপিন্নে লোইননা
অচোই লৈমগী হিদেন্দা কাবকপবু
করিনুংদা
নহনফমদা হল্লো নতেফমদা তেরো
গুরুগী য়াথংনি।

অঙাং তিন্না নাবদা শোল্লু তিনহনবনে।

অঙাং তিনহৌবগী

তিনশি লাইশি
লৈনুং কোরেকপী হক-কস।

লাইশোল অসি অঙাং মশাদা শোনবীবদা তিনহৌবা ফৈ।

অঙাং নুংঙাইনা পোক্লবা

ওঁ লৈচিনথী নাইপু খেৎ-খেৎথবো খৎ-খৎথবো।

থৌবম অসিদি চাবোক্কদৌরিবা নুপী অদুগী মকোক্তা ফিশা তেমগী মচিন থমউ। অদুগা তেম্নিঙ অদুদনা ঐনা পায়রগা তেম মনীং অদুদা শোন্দুনা কামউ, অঙাং নুংঙাইনা পোক্কনি।

অঙাং মীশৌ চংবগী

অঙাংনা মীশৌ চংলবা শোল্লবা চাগেদা থেঙলবা অদুগী ঈরাৎতি
ঙাক্রা ১ য়াইরো মুন্না য়াইরো। হৈবী তিংখং নত্রগা হৈজাং তিংখং ৩ না থিন্দনা শোল্লো পিজ-ও, চাবা লেম্বা মরু অদুদি কোমদা ফুমজিল্লু।

লাইশোল অসি মীদুগী মমিং তোম্বা নত্রগা চাওবদু হায়গনি।

তোম্বগী কোক্লেন লুফমদা
থৌরি চরমদা থবাক ঙাংখমদা
হকচাং ফিদুপ মাপন্দা

তিংদা য়াংদা নোংশিৎ নোংহুম লৈরিবা
নখোই পুন্নমক হল্লো
সো লেংউ সো চিংউ সো সৎ
স: চিংউ স: লেংউ সো: সৎ।

তিংখংদু মৈদা থাজিল্লু।

অঙাংগী মরৈ চাথৎপা ফনবা

কৌজেং নংগী নবুধৌ মমিংদি
স্না য়াংবুম তাওবা কৌয়ে।

থৌবম অসি লফু থরো মহিদা খোইহিগা তিন্নদুনা মন্ত্র অসি শোল্লগা অঙাংগী মরৈ চাথৎপা পুন্নমক ফবনে খংঙো।

অঙাং পোক্তনবা

ইমা গুরু ইপা গুরু
খোইজিদা লৈবা অঙাংদি
কময়াদা লৈবা অঙাংদি
নাওরি থিও কৌই
ঈ-শল্লাই তরেৎমক
ক্লীং কুরুং তুমও
গুরুগী য়াথংনি শোইফদে।

থৌরমদি খুৎনমদা শোল্লগা খোইজিদগী হৌনা কময়াফাওবা নাছৌও অঙাং পোক্তে খঙও।

অঙাং পোকপা চিংনবগী

থোঙলেন নিপান পৌরোন তরেৎ থাংলোন তরেৎ খায়রবনি
লৈরাই হুইশোই পিক্লা লোৎলি গুরুগী য়াথংনি।
ওঁ হুক ওঁ হিক কুম কুম হাংলবনি গুরুগী য়াথংনি।

লাইশোল অসি শোন্দুনা মাঙ্গোল দারিদা অহুম্লক কাওবদা অঙাংপোকপা চিংনবদু পোক্লনি। নত্রগা লৱাইগী শম অমা ফোইরগা শোনবা অঙাং তাগনি, থোঙ ফাওবা পৌরোন তাগনি।

অঙাং পোকপা চিংনবগী

ঈসু-ঈরম তবেৎনে
খোংসু খোংলম তরেৎনে
খাখোংনে লাইখোংনে মবোংখোংনে
খোং অহুম্মক হাই মাবাও ঈ
থৌদু নুংথোঙ থিংববু য়ানফাৎলাপানে
গু রুগী য়াথংনে।

লাইশোল অসি অঙাংপোকপা চিংনবদা শিংগী মহিদা শোন্দুনা পিথকও অঙাং তাবনে। থাগী বিতু থিংবসু ফাওবনে।

ওঁহ্রী থাংজিং নংনা পাইজনে
নোংপোক নংনা থেঙকুনে
মাবজিং নংনা চিংথোকও
ইমা লৈমবেন শিদবী
খাগী থোঙদা ফল্লিবী
গুরুগী য়াথংনি
থোঙ হাংও হাই।

লাইশোল অসি লৱাইদা শোন্দুনা কামথরবদি অঙাং পোকপা চিংনবদু চিংনদনা পোকই।

অঙাং পোকপা চিংনবা অমসুং নাউফম তানবা।

খোইরিদি খোইনৌনে নাউফমদি মুহিনে
লোয়নবদি নাউয়োমনে
নখোই অহুম্মক্কী নমিংদি অঙ্গো অঙ্গা কৌয়ে
হে অঙ্গো হে অঙ্গা শজিকনা চিকথবগুম চিকথরো
থবানা পাথবগুম পাথরো
নাহন্দি গুকনা থিনকৎলু হায়দনা থানা থিনকৎখিবনি
হৌজিক্তি গুরুগী য়াথংনি হায়থরো

শিজিন্নফমদি লাইশোল অসি লৱাইদা শোল্লু চাবোকপা চিংনবা নাউফম তাদবদা চিংনদনা তাগনি।

অঙাং পোকপা চিংনবদা শোম্নবা

হে গুরু মেনতে লৈকিনথবা ৱানি
খমনুং থোংঙাক লাকাবা তেনৌ শোজে শৎলিবনি
কে-কে হাংলবনি হো হাইথবো
কে-কে হাংলবনি হো হাইথবো
কে-কে হাংলবনি হো হাইথবো
গুরুগী যাথংনি।

লাইশোল অসি থোঙগী থোঙজিন্দসু শোলবা চাবোক্কদৌবিবা নুপীগী লৱাইদসু শোনবীবা অঙাংপোকপা চিংনদে।

অঙাং শিনা পোকপা হিংনবা

মোহিনি নংনা কোল্লিবা অঙাংনি
নাওফমদি লোযনবনে খোযবিদি খোযনৌনে
মোহিনিনে খোযনৌনে লোযনবা নংনে
নখোই অহুম্মক্লা কোল্লিবা নাওৱাসে
তাইবংপান ফাওবগা থৱাইদি লৈহৌবে
নখোইদা থৱাই মঙামক মিগা থানা তরুকমক
লোযনবগা তবেৎনি মি-মি-কুক-কুক-কুক
থৌৱাই হামপোইবিনু মিবেল হামচৎনবিনু
মি-মি-মি-কুক-কুক-কুক-ব-ব-ব।

থৌবমদি অঙাংশিনা তাববা কান্দা তৌগনি। লাইশোল অসি শোন্দুনা নাওফমদা ঈশিং অশাবা যৈদুনা নাওফমদগী খোযবিদা শিংচিল্লক্লুনা অঙাংগী খোযদৌ মপুম ফাওবা শিংচিল্লু হিংগনি।

অঙাং য়াং-চিংবা

তিঙ নংগী মনুংদা লৈবা
তিঙ নংগী নমিংদি
পবৈনু পবৈতেক কৌএ
গুরুগী য়াথংনি লৈশল্লু।

কান্নফম থৌরম লাইশোল অসি খুত্তা শোল্লগা “খোইদৌদা লৈয়ু” হায়দুনা খোইদৌদা নাল্লু। লৌৱাইদা শুনু ঈরুগা থোইদিং থাওগা নৈরগা হাপ্লু ফবনি। নত্রগা লাই মশিংখানে উশিংশানে তক্তনা থবাক কারন্দা তৈয়ু ফবনে।

অথিনবগী (থাংলোন)

হাই নোংপোক অখাইশেল
অখাইশেল অহানবা শেৎ কাইয়ু
শেৎ কাইয়ু কাইদবা য়াদে কাইয়ু
গুরুগী য়াথংনি।

চন্নফম মীনা মবুক থিন্দুনা নারবা মতমদা লাইশোল অসি শোল্লু।

অথিনবগী

ওঁ মী মনু ঙা মনু
শা মনু ঈশিং মনু
নুংশিৎ মনু মৈ মনু
লাই মনু শলাই তরেৎমা
ওঁ ব্রহ্ম নং চাকও
মহেশ্বর নংতুমও।

লাইশোল অসি অচা অথক্কী পোৎলমশিংদা শোল্লগা পিজবীয়ু ফবনে।

অথিনবা লাইমন ফনবা

ওঁ ঙাদা কাপ্পা শাদা কাপ্পা
ঙা মনু শা মনু তুম্মো
য়াং ঙুং হো কক্ কক্
রো কক্ কক্ সো কক্ কক্
মু: কক্ ককথরো ব্রহ্ম শৎশৎ।

মরমদি তুলসী মনা অহুমদা অহুপ্লক শোল্লগা পিথকউ ফবনি।

অথিনবা লেংবা ফনবা

শলাই তরেৎমক, শলাই তরেৎমক
তুথাং থুয়াথাং উৎসরা উৎককচা
খুদুম চল্লবনে গুরুগী য়াথংনে।

লাইশোল অসি থিনবা লেংবদা শোনবা ফৈ।

অথিনবা হিংচাবীদা ফনবা

হাই সাকোক সারে সাকোক সারে
সাকোক শমজাইবা হোবে-হোবা-হল্লো।

লাইশোল অসিদি অথিনবা হিংচাবীদা শোল্লু ফবনে।

অনাবা অশোনবনা শাম্নগদবা

চিংখৈ লাবরেল কৌবা ইবুংঙো
চকপা লাবা মিরেনখোম্বা মহাখোম্বা ইবুংঙো
কুমশি শিগদবা নোংমৈ শিবা ব্রানে।

ব্রাহৈশিং অসি হাযবগা খোং খুৎ খিং খিং হায়দুনা ৩/৩ বক কাওগনি। অদুগী তুংদা শোলগদবদি :- কাংখাগুম পোললিংহৌবা, হৈক্রুগুম পোললিংহৌবা অদুগুম লিংহৌগে।

অনাবা কল্লবদা হন্নবা

খোয়গী মখা খূদোল অনিমখায় লৈথবদা লৈরিবা
লৈমরেন গুরু থম্বাল মনা নিপানশুবদা
লৈরিক লাকানুংদা লৈরিবা নচুদি স্না অহিংবা মচুনে
নওংদি হঙোই তাংশাং মওংনে
নমিংদি অঙ্গলাথা কৌই মি মি কুক কুক
কোন কোন নতেফমদা তেরো নহনফমদা হল্লো।

লাইশোল অসিদি অনাবনা কন্না নাববদা খোযদৌদা শোল্লু শিবোইদবা লৈববদি হেক্তা হনগনি।

অনাবা খিবিক্তা তৌনবা

হে গুরু লৈবাক মাইবহনবা
নিংথৌ মাইবাহনবা কৌবা নংনে
খুরাইতাংবা চীরাই তাংবা কৌবসু নংনে
সোংবু চীরাই তাংবা কৌবসু নংনে
নমিংদি হুইরিরিবা তুম্ব হুইখা হুইখা কৌয়ে।

পোংলমদি হৈরুক পানা তাঙ্গা খোয়রু থাংমৈ য়াওদুনা স্নামহি খুরুম্মু। মমাবু মপাবু মবেনবু মপুবু মবেনথৌবু মপুথৌবু ব্রাখন্না খুরুম্মু থাজনা, অনাবা ফবীরো হায়দুনা খুরুম্মো ফৈয়ে।

অনাবনা তুম্বা য়াদরবদা

পিশুম লেংশুম তারেং কৌয়ে।

লাইশোল অসি অনাবনা তুম্বা য়াদরবদা পিশুমদা তরেৎলক শোল্লো তুম্বা য়াবনে।

অনাবনা মশা ইংখ্রবদা শোম্নবা

কু কুঁ কিং ওঁ
ওঁ হো হে।

লাইৱা অসিদি অনাবা মীনা মশা ইংখ্রবদা শোল্লু ফৈ।

অনাবা পোৎথানবা

থম্মোইগী মনুংদা লৈবা হে গুরু
নচুদি থরো অশংবা মচুনি
নপাম্বোম মরি পাল্লিবা
নখূৎ খূবাং তরামক্লা
মালা জপ তৌরিবা
রো-রো হুম।

লাইৱা অসিদি খূত্তা শোল্লগা থম্মোইদা নমউ অনাবা পোৎথাবনে।

অনাবা ফনবা

ওঁ খোইরি নংগী নমিংদি হৌত্রিবা কৌএ
নাওফম নংগী নমিংদি কুকিশংবা কৌএ
তৎতো কৌএ হা-মুবা মাৱালে কৌরিবনে
রে-রে-কুক-কুক।

থৌরমদি মীদুগী পা অমা ফোইদনা লৌরগা খূবাক ময়াইদা হাপ্তুনা নোংপোক ওন্না কামথোকও অনাবা ফৈএ।

অনাবগী লাই খুরুম্বা

মঙাং গুরু পুন্সিবা চহি চাতরেৎ পুন্সি
শুরোন তরেৎ তানফংই।
লুৱাং গুরু শিদবা চহি চাম্মঙা পুন্সি
শুরোন মঙা তানফংই। খুমন গুরু শিদবা চহি চহুম পুন্সি
শুরোন অহুম তানফংই।

থৌরম অথুম অহাও লৈনচিংবা খরা লপ্লোঙ অহুম ফাংবদা খুরুমও। কনগুম হৈঙমদনা নাবা ফৈয়ে নুতিগী ওইনা ইশাদা শোন্দুনা খুরুম্বসু ফৈ।

অনাবা শিগনি শিরোই খঙনবা

অমক কাবর ইরিক কারে হোংশিরে
লৈনপ লৈহিংনপ নংচু ফারবনে।

লাইশোল অসি খুয়াদা উচান থান্দুনা শোল্লগা হঙ্গৎনা য়েংউ শক্তম অমা উবনে। থোকখিবা উবা ফত্তে চংশিল্লকপা ফৈ।

অনাবা হিংগদবা য়েংনবা

হ্া নাওৱা অঙ্গো অনিমকও
নাওৱা অঙ্গো নংবু হায়গে তাও-ও
পলেম নমানা তরা চাকথোংলে
নপল পম্থৌনা তরা চাহুমবদি
চাখোম লুরোই অমনা
লৈমরেন য়ামফা ফানা চাকনে
চাখোম লুরোই অমনা
তাইবং মালংপানগী লাংহৈ কুমশিঙ চাক্লে
চাখোম লুরোই অমনা
তাইবং গুরু সনা ময়াথংগী
ৱিধি নোংদম মতুংইন্না
মমা খোয়রেন য়ৌনা চাক্লে।

লাইশোল অসিদি চাকতা শোন্দুনা অনাবদা ইনবদা চাদরবদি শিয়ে। চাখরবদি হিংগনি খঙও অরুবা ৱানে।

অপোম অতঙ শোম্নবা

ওঁ নুংদুম নুংগাই
সেকাক কাইয়ু সেকাক
খাইবোক কাইয়ু খাইবোক
গুরুগী য়াথংনি।

হক্কী ঈশিংদা শোল্লগা থকউ মরম পুম্নমক্তা ফৈ।

অপোম্বা অথিনবদা শোম্নবা

হাই পুকখাই লিলখাই খাইবোক খাই
মপা থাংদি কোংলেলবা কোংলেল নুঙসম্বা
ঙাঙদ্রঙবা ফিরাকখাই হাই-সেৎ হাই কায়রো

লাইশোল অসিদি অপোম্বা অথিলবদা শোল-ও।

অপাৎ অনোম চাপান ল

তিল্লিরেল শিও, লাইয়িরেল শিও
খায়িরেল শিও, লিলতাওরেল শিও
তাওরোইনাই নং কেলও, ফুনবী নঙতুমও
পীনাইদবী তরেৎমা নখোয়দি নমা নপা লৈতে
শোরগী নোংলুপ্তগী পোকপনে।
হো কং হো কং কংও
লাইরেল পুমশিবা কংশিবা খ্রক খ্রক কংও।
গুরু অহুম্মনা হাৎপা লাইনে শিও-কংও।

লাইশোল অমদি-

উঁং য়েক্কনাম উঁ য়েক্কনাম
তীনপীরেন নঙশিও, তীনপীরেন নংকংও
তাওরোই নাই নংসু শিও-কংও
ওঁ ব্রহ্ম নংচাকও- কংও।
তীল্লিঙাং তীল্লিশি, লাইরেল কংশিবা

লাকং লাকুম কুমও।
খোংবাল্লাই তীনখাক অমুবা
নমিংদি তীল্লিকক তীল্লিশি কৌয়ে
শিও-কংও, শিও-কংও।

লাইশোল অনিসিদি অপাৎ অনোম চাপাল লাইনচিংবদা শোলও। অপোম্বসু হঞ্জিনবনে, অপাৎপসু ফবনে।

অপোকপা খুরুম্ব

চীংঙু ইপা পোকপা
খোইয়ুম ইপু পোকপা
পোক্লেন পোকপা
শাৎলেন শাৎপা
তুবী লৈহনবা লাইরেন কোমশাবা
তুবীগুম য়েকশোইদবা
লাইরেনগুম য়েকমাঙদবা
নরুম্বী খোইমোম লাইরেম্বী
লাইম্লাবু লুমনরিবা ইবুংঙো
লৌদা লৈরগা লৌরুংহনবা
কৈদা লৈরগা কৈরুংহনবা
হায়না তেংথানবা ইবুংঙো
ননাই নচা নশুনা
হৈরাং হৈকৎচরি লৈরাং লৈকৎচরি
শমু খূৎনা ফংনা লৌবীয়ু
অফবা নুংঙাইবা পিনবীয়ু।

অপোম্বগী

পাথৌ হুনগে থৌরাংবা
উতোং হুক্লবনি হেনফরোই
গুরুগী য়াথংনে।

থৌরমদি উতোং অমা কক্লুনা অপোম্বা অদুদা নমদুনা শোল্লু হেন্দবনে।

অপাৎপদা শোন্নবা

হু: কৌবা কংও হ: তুম্বা তুম্মো
ব্রহ্ম নমিংনে ককও ককও।

লাইশোল অসি হিদাক্তসু অপাৎপদসু শোল্লু ফবনে।

অরুম ফনবা

খুজিংখাদা লৈবা লাই নংগী নমিংদি হিংনপ কৌয়ে।

থৌরমদি লংলা ৭ তা ৭ রক শোল্লু, খোঙবী অনিমক্তা কন্না পুল্লু, নুমিৎ ৩ নিদা অরুম তোকপনি। শুনু য়াইঙংসু কিশি অদুদা তৈয়ু।

অরুম য়াল্লো অরুম য়াল্লো
ঐ য়াল্লো ঐ য়াল্লো।

লাইহৌ ওইরগা :- লাইহৌ য়াল্লো লাইহৌ য়াল্লো
ঐ য়াল্লো ঐ য়াল্লো
গুরুগী য়াথংনি।

থৌরমদি অরুম হৌবদসু, লাইহৌদসু শোল্লু। ইশাগী শোল্লগা তিল য়োংশিল্লু।

হিদাক্তি - সিঙগারৈ মতোন তরেৎতং নুংশা হোন্দনা হেক্তুনা কুপ্পা শুরগা গুন ২ তক্লগা হাপও। তংখাই অমদি হুন্দোকখো। ঈশিংদা নৈখাইদুনা থকও ফবনে।

অরুম ফনবা অমসুং উশিল

ফিগী মী অমা শারো থৈজুপ ৩ মাইথা ৩ অনাবগী মখুৎনা শোকহল্লু, খুয়াদা থাপ্লপ্পা অনাবগী মমিং হায়দুনা লাইশোল অসি শোল্লু

মি-মি-মিরু
য়েং য়েংনা খৈরবনে।

লাইশোল অসি শোন্দুনা খুয়াদা থাপ্লপ্পা লোংঙুপনা উপ্তুনা থম্মু নুমিৎ ৫ নি শুরগা লৌথোকউ অরুম ফবনে খংঙু।

অরুম ফনবা

অরুম য়ানবা, অরুম য়ানবা শায়ানবা।

লাইশোল অসিদি চাক চাবদা ঈশিংদা শোন্দুনা থকউ অরুম ফবনি।

ওঁ ক্লীঁ হোঁ অরুম নংগী নমিংদি
হোঁঙু হোঁলম কৈথেৎ কৈরুম কৌবনে
হল্লো গুরুগী য়াথংনি।

থৌরমদি হোংঙু মকা অমা য়াল্লগা মনীং মমাঙদা কোনয়াই হাপ্লু অদুগা লাইশোল অসি শোল্লগা অনাবগী মখাংদা কোয়য়ু অদুগা মৈদা ফৌ অদুনা কংবগা অরুম ফবনি খংঙু।

অনম্বা কোক্লবা

হে গুরু পাখংববু তাইগে
পুরাংববু তাইগে
অমম্বা নংগী নপাগী মমিংনা
অতিংকোক কৌই
নমাগী মমিংনা অতিংঙা কৌই
অতিংকোক অতিংঙা অনিনা পোকইবা
নংগী নমিংদি অনম্বা কৌই
কোক্লরে-পান্নরে-শেংনরে।

অনম অহা চুবদা লাইশোল অসি শোন্দুনা হাইদোক্লবদি অফবা ওই।

অরেংবা অথিনবা ঈশিং য়াফম ফনবা

এক তুম এক তুম
এক শেৎ তুম শেৎ
অরর-অরর-অরর নানবীরো
সোরারেলগী ব্বারোক্তা
নুংগোম নুংবী লৈবনি
ম্বাই তুম্মো তুম্মো
গুরুগী য়াথংনি।

লাইশোল অসিদি ঈশিংদা শোল্লগা পিথকউ ফবনি।

অশিবা খাংপোক খন্নবা

খাংপোক খন্নবগী যাত্রা ওইগদৌরিবা ব্রাদু পায়রগা মৈরম লোমদা হান্না লেপ্লগা "মৈরম মৈ থারে" হায়গনি, অদুদগী মোইরাং লাইহজিরোমদা লাক্লগা ব্রাদু পায়দুনা লেপ্লগা "থাংজিংনা থাং য়াল্লে" হায়গনি, অদুদগী অমুক কৌব্রু লাইজিদা লাক্লগা ব্রাদু পায়দুনা কৌব্রুনা কৌথোক্লে হায়গনি। অদুদগী অমুক ব্রাদু পায়দুনা লাক্লগা চিংখৈরোমদা "চিংখৈ নায়েঁখৈ স্বহং অশিবা পন থিংলবনি" অসি হায়দুনা শঙ যাত্রা হুন্দুনা শঙ শল্লবদি মতুংদা শিবা হৌনদে। শিরিবা ইমুং অদুদা নত্তনা লৈকাই ফাওবা ফৈ অদুগা পুকচৎ ইফাই ওইরবসু ফৈ শিরিবদুনা ঙাকই অমসুং শিরিবা অদুগী দোষতগী ওইরক্কদবা ফত্তবা পুম্বসু কোকই।

অয়েকপা অথিনবগী

নপা থাংচিনাইবা নপু থাংশেৎলৈনবা
শেৎকাইয়ু শেৎতুস্মু
ব্রহ্ম নংচাকউ ব্রহ্ম নংতুস্মু
লেঙহৈদবা লেংবীনু চৎহৈদবা চৎপীনু।

লাইশোল অসিদি অয়েকপা অথিনবদা শোল্লু ফবনে।

ওবা ফনবা

চেংনিবা থাংনিবা
চেংজানা মপানফবা
থৌদুনা মউলিংবা ব্রানে
কেৎ কেৎ কেৎ
অতিয়া গুরু শিদবগী য়াথংনে।

লাইশোল অসি চেং ৬ তা শোল্লগা পিজরবদি ওবা ফৈ।



ইংখোল ঙাক্লবা

হাই নোংথাং কুর্পাত্রক কুপ
থৌথবীনা ঙান্দ্রিবা ঙানথোকও
হাইসিনা নেকও।

থৌরমদি লাইশোল অসি শোন্দুনা ইংখোল চিথেক ৪ দা কোইরবদি মতিন মকাং লোইনা চমলবনি।

ইনাক খুন্নবা

পেং শানোইবী নংনা নোইবীরো

থৌরমদি লাইশোন অসি শেলখাও মরী অহুম্লক য়েংলগা পুনবা অমুকসু শোনবা কিশিনবা ইনাক খুল্লি।

ইন্দ্রি খুরুম্বা

লব্রাই কোইরেনথক্তা লৈরিবা গুরু শিদবা
গুরু শিদবনা তিন পোকই, তিন্না তিং পোকই
তিংনা তোংপোকই তোংনা উন পোকয়ে।
উন্না তু পোকয়ে তুনা ঈ-পোকয়ে
গুরুগী য়াথংনে।
মিহুন চাম্মনিপান শিংলি চাম্মনিপান চুম্বিরে
লব্রাই কোইরেনথক্তা লৈরিবা গুরু শিদবা
থোক্লে মঙাংনি, য়ুংলে লুব্রাংনি, তারে খুমন্নি
গুরু অহুম্মক্লা তিল্লে দিনমনি কৌই
গুরু অহুম শুরে সূর্য্যমনি কৌই
গুরু অহুম্মক্লা লংবগুম লংথরো
লুবগুম লুথরো ঙানথরো গুরুগী য়াথংনে।

ইন্দ্রি পাখংবা খুরুম্বা

খোংদা লৈবা মিহুন্দি লীশিং চাইবা কৌয়ে।
খোয়দৌদা লৈবা মিহুন্দি শিদবুং কৌয়ে
নারুমদা লৈবা মিহুন্দি লৈমরেন খুনকুম্বী কৌয়ে।

থৌরমদি মশা কুপ্পা থুংবা ফি অমনা খোংদগী কোক্রোমদা কুপখৎকনি (কোক য়ৌনা) হৈরুক তাঙ্গ ১ পানা ১ খোইরু থাউমৈ ১ থানগনি। খোইদৌদা অমুক কোক্তা অমুক শোনগনি। মিহুন শোনবা কনখৎলকনি।

ইমুংগী নুংঙাই য়াইফনবা

লৈরিম্না ৱানতেংখোইবী
মিংম্না লৈয়োনখোক্কুম্বী
অঙাং নাওৱা অখুবী
শর শর খোমজিল্লকও
লৈঙোই শেক্তাই হাবগুম
হাজিনবীও
হে ইমোইনু ইমা ইবেম্মা
মি-মি-মি কুক-কুক-কুক
গুরুগী য়াথংনে।

শিজিন্নফম যুমগী লম ৱাই তাশিনবদা লাইশোন অসি শোল্লবদি নুংঙাই য়াইফবা ওই।

ইরাই খোংলাই ইরিক কোঙগোন লাই

তিলিকুপ তিলিবেন তিলিশি
তিলিংকং তিলিকং তিলিকং
গুরুগী যাথংনে।

পোংচং হৈবম ৭ লৈবম ৭ থবোই অহাম্বা যেকুম অহাম্বা কবোক নাচল ৭ ফৌহাম পুম্নমক অসি ইন মচেৎনা যোমলগা ৭ রক শোল্লগা ৩ লক পোং অদুদা কামগনি অদুগা হকচাংদা নাল্লগা কোঙ্গোন লৈবা মফমদা শিন্নৌ। ইরিক কোঙ্গোন লাইনচিংবা লাইমাং তুমাংগী চিঙ্গাক পিরবনিসে হায়য়ু। অদু ওইরবদি ইরাই খোংলাই ইরিক কোঙ্গান লাইনচিংবা পুমক্রমক কোকই।

ইরাই লৈমা চাবান

কংফান্দা লৈরগা ইরাই লৈমা ইফোংবী কৌই
ইপানথক্তা লৈরগা ইরম তরেত্তা ইথাই চাদুনা লৈরিবী
ইরোম্নুংদা লৈরগা ইখৈনিংথৌ কৌবী
য়াহিপ অহুম হিপ্লিবী চাকচা অহুম চারিবী
ফমফম অহুম ফল্লিবী নহাক্কী নচিঙ্গাক পিরবনি
অসি চাদুনা হল্লো গুরু শিদবগী ৱানে।

পোৎচংদি য়েরুম ১ ঙানু মরুম ১ কবোক নাচন ৭ য়াওগনি। ঈতোন চাপান, ইরাই লৈমা চাবান লাইশোন অনিসি নুপীনা ঈ- নুংশিং কায়রবদা শোন্দুনা চাবান থাদোক্কনি।

ইরাই লৈমা খুরুম্বা

হাওরোকচম নিংঙোল, ৰাংব্রেন খানা চাওবগী মতু অতোম্বী ইরাই লৈমা, হে ইবেম্মা নমু তাইবং মীওইবনা খংদবা উদবদগী মাইয়োক থাবম্লরুরেদো। অদুনা তাইবং মীগী মশাদা তেনবাল্লে অদুগীদমক ইবেম্মগী শরুক তমজরি। অসি লৌদুনা নংসু নংগী নফমদা হল্লো, মীসু মীরমলেন তিল্লসি। হায়রিবসি য়ারেদনকো- য়াদ য়ারেকো য়ারে। অদুদি নংগী নচিঞ্জাক লৌরো, নংগী নফমদা হল্লো।

পোৎচং থৌরম লৈ অঙৌবা ৩ লাংথ্রে মতোন ৩ চেংমুৎ ১ লাতোন অমদা হাপ্পুনা কৎলগা খুরুম্লগা মপান্দা থাদোক্কনি। অদু ওইরবদি ইরাই লৈমদা লানখিবা কোকপি।

ইশা ঙাকচনবা

য়েৎলোম খনবা লৈফুরেন কিংনাইবা
ওইরোম খনবা য়াইফুরেন কিংনাইবা
তুংলোম খনবা তুরেন তুথবা
মাঙলোম খনবা লাইহুৎলোন লাইশবী
থক্তা লৈবা শোরারেন খাদা লৈবা থোঙঙারেন
গুরুগী য়াথংনি।

থৌরমদি লমচৎপা, কৈবন চংবা অহিংদা চৎপনচিংবদা মাঙতুং য়েৎ ওইদা শোন্দুনা কাম্মু। ইশাদসু শোল্লগা নাল্লু ফত্তা খুদোংথিবা থেঙনদে।

ইশাগী উশিল

চীংঙাদা শাদানবা পিশুমদা শা ফাবা
নম্মুন্দা শা চাম্বা নংগী নমিংদি মুক কৌই
মঙাং লুৰাং খুমন গুরুন্দা ননাই ইহুৎশিন্দা
শারেন শাবু অমা কৎচরবনি।

থৌরমদি পিশুমগী তু অমা খুবীগী খুজিন্দা হাপ্লগা লাইশোল অসি শোল্লগা কামথোকউ। চাহি অমদা অমুক্তা তৌ ফত্তবা অৱাবা লাক্লে।



ঈ-কাবা কোকচিকপগী

হে কালিকা
ঈ-মরম তরেৎমবু নঙনা পোকয়ে
নঙনসু চাবনে ঈ-মরম তরেৎমগী মচুদি
অঙোম পোকপা অঙৌবা
নিংথেম পোকপা অঙাংবা
মোইরাং পোকপা ঙাঙঙ্গাবা
খুমল পোকপা অমুবা
লুৱাং পোকপা খেমালবা
সরাং লৈশাংথেম পোকপা কাতকপা
ঙালবা পোকপা অখমপা
সলাই তরেৎমা নখোইগী নমিংদি
ৱোংসেৎ ঙাঙত্রংবা কৌবনে
নখোই লেঙকুনো।

লাইশোল অসি লৱাইদা শোল ও ঈ কুম্বনে।

ঈ-খক্লবা

হাই তৌদোন কা তৌদোন তেকতা ঈ
নংগী নমিংদি মোইথাপ থিং কৌএ
গুরুগী য়াথংনি তুমও।

শিজিন্নফম ঈ-থোকপা মফমদা শোল্লো খকপনি।

ঈ-খক্লবা

ঈ-নংনা পোকপনি
মালেম লৈরোন তরেৎমক্সা পোকপনি
কংগী মচীন্দগী মৈরিক থোকপনি
ঈ-হংস হাইথরো
গুরুগী য়াথংনি।

ঈ-চৎমল্লবদি ঈশিংদা লাইশোল অসি শোল্লগা পিথকউ ফবনি।

ঈ-খকপগী

রে-রে-রে ঈ ফা খক।

লাইশোল অসিদি ঈ-থোকপা মফমদা শোল্লু অদুগা ঈশিংদা শোন্দুনা থকউ ঈ-খকই।

ঈ-খোংকাপ কাইবগী

ঈ-খোংকাপ তরেৎমক
ঈ-শলাই তরেৎমক
থাগী কুমথোঙ হাংববু
থাগী কুমথোঙ থিংলবনে
মরাও-ঈ: গুরুগী য়াথংনে।

থৌবমদি থম্বাল মনা ১০৮ গী লৈরিক, থবো অঙাংবগী লৈরিক, য়োংথি অসিনা গুল্লি তারগা পিজৌ। মথক্কী লাইশোল অসি শোল্লু ফবনে।

শিং মকক ৭ তা লাইশোল অসি শোল্লগা পিজববদি ওবদসু ওদবা যাই। হায়রিবা অনাবা অসি ঈনা চাওমল্লবা ওমল্লবা হায়বিবা মতৌ অসুম্না তৌগনি। হিদাকশু ঈ না কংলবা ঈ খোংকাপ কাইনা লাক্করবা হায়রিবা লাইশোল অসিতনা মনীং মমাঙ ওন্না কুমথোঙ থিংববু "হাংলবনে" হায়না শিজিন্নগনি।

ঈ-খোঙকাপ কাইবা

ঈরম তরেৎমক
তুরম তরেৎমক
ঈশিং খোং তরেৎমক
থৌদু নুংথোঙ থিংঙম্বা
থৌদু নুংথোঙ হাংলবনে
ঈরম তরেৎ হাইথরো
তুরম তরেৎ হাইথরো
ঈশিংখোং তরেৎমক হাইথরো
গুরুগী য়াথংনি।

লাইশোল অসি কুমথোঙ হাংনবনে। পোৎচংদি শিং কাংগোই ৭ তা শোল্লগা পিজৌ ঈ-খোঙকাপ কাইবা ফবনি।

ঈগী খোঙকাপ চুম্নবা

ঈ-নংগী নমিংদি কালিকা কৌএ।
ঈ-নংগী নমিংদি ঈশাইফুনৈ কৌএ।
স্না খিংখিংথবো গুরুগী য়াথংনে।

থৌরমদি চুডৌ মতাং ৭ মতাং খুদিংগী লাইশোল অমমম শোল্লগা মতোল্লোমদগী হান্না পিজৌ নুমিং তরেংনি।

ওঁ শরব - ওঁ শরব - ওঁ শবব

অনাবা মশাদা শোল্লু ঈ খোঙকাপ চুম্বনি।

ঈ-চৎনবা

ঈবেন নংথরো ঈবেন নংকাইবো
থুমহি থুমলেন নংতুমও গুরুনা হাযবনি
কুমথোঙ থিংলবসু কুমথোঙ হাংলে গুরুনা।

লাইশোল অসি থুমদা শোল্লগা পিথকউ ঈ চৎপনি।

ঈ-চৎনবা

ঈ-গী ঈরম চুম্বীয়ো
খোংগী খোংলম ফাৎপিযো
ঈরম তবেৎমক
নংগী মপীদি লৈমরেন্নে
লৈমরেন্না অরেংবা পোকই
অরেংবনা অথকপা পোকই
অথকপনা অপাইবা পোকই
লেঙথরো থকথরো পাইথরো
গুরু শিদবগী য়াথংনে।

লাইশোল অসি লৈহাও তরেংতা শোল্লগা চফুদা মখুম খুমদুনা ফুংলগা থকপা ঈ-চত্তবা চংলি।

উনত্রুক ঈরিরে, ব্রাউত্রুক ঈথারো
ইঙা কুমথাইরে ইঙেন কুমদমলে

কোংবা ঈথোঙ ফাৎপগুম ফাৎথরো
গুরুগী য়াথংনি।

লাইশোল অসি নুপি মশাদা শোনবীয়ু ঈ-চৎপনি।

ঈ-চৎনবা

লৈহৌলা নংনা হৌতোক্লো
অচৌখোমগী হনতোক্লো
খোং অহনবা তেংথোক্লো
সনা পরৈ হনতোক্লো
ঈ-নংগী নমিংদি
ঈ-কীতু ঈ-কীয়েং কৌই
গুরুগী য়াথংনি হাইথবো।

নুপীগী ঈ-চৎতরবদা লৈহৌলা ঈশিংদা হাপ্লগা লাইশোল শোন্দুনা পিথকউ ঈ-চৎপনি।

ঈ-গী ঈরম তবেৎনি খোংলম তরেৎনি
তবেৎমক্কী মপীদি দুর্গানে
দুর্গানা অরেংবা পোকই
অরেংবনা অখকপা পোকই
অখকপনা অপাইবা পোকই
লেংখরো পাইথরো
গুরু অহুম্মক্কী য়াথংনে।

শিজিন্নফমদি ঈশিংদা শোন্দুনা থকহনবা খরানা মশাদা তৈবীবা, লরাইদা খর হাপ্পা নত্রগা মখৃত্তা শোল্লগা নাম্থবা ঈ চংলি।

ঈ-চৎনবা

চিরাং হোঁ, হোঁ রাংচি, চিরাং হোঁ।

লাইশোল অসি কবোক্তা শোল্লগা পিজগনি। কবোক্তু ফুঙ্গাগী মৈদা পোক্কনি, নুমিৎ ৩ নিদা চৎকনি।

নত্রগা,

ঈ-নংগী নমিংদি ইরাইলৈমা পিতোংনু কৌয়ে। ইরাইলৈমা নমিংদি অতিয়া গুরুনা তাকখিবনি। নশাক্তি তিল্লখৎ কৌয়ে। হাইথরো তুমও। নহনফমদা হল্লো। নতেফমদা তেরো। গুরু অহুম্মক্কী য়াথংনি।

থৌরমদি লাংথ্রে মতোন ৬ তা শোল্লগা নানথৌ। ঈ-চৎমল্লগা থক্তা নানখৎলু চৎতরগা মখাদা নানথরো। লাংথ্রে ফংদবগা মখুত্তা শোল্লগা তৌও, নুমিৎ ৪/৫ নি তৌগনি।

ঈ-চৎমনবগী

থক্তা লৈবা থোঙদি পাখংবনা ঙাকপিয়ো
খাদা লৈবা থোঙদি য়ুম্মোইবনা ঙাকপিয়ো
গুর শিদবগী য়াথংনে।

লাইশোল অসি মশাদা শোনবীয়ু ফবনে।

ঈ-থিংলম্বা চৎনবা

অঙ্গো নাওব্রা অপিখক
লৈচিন খুনেৎনবিবী
লৈচিন থিচিবোঁ
হাই হাইথরো
গুরুগী য়াথংনি।

লাইশোল অসি তুলসি অমুবা মনা অহুমদা অমমম শোল্লগা, ঈশিংদা থাদবগা হৈজ্রাংনা ঈশিংদু ওৎতুনা লাইশোল অসি তবেৎলক শোল্লগা পিথকউ, ঈ থিংলম্বা চৎকনি।

ঈতোন চাবান

হে গুরু তেংবান মপু গুরুশিদবা, কংফান্দা লৈরগা ইবাইলৈমা ইফোংবী ঈপানথক্তা লৈরগা লাইজ ঈরম তরেৎতা ঈখাই চাদা লৈরিবী ঈরোম্নুংদা লৈরগা ঈখৈ নিংথৌ কৌবী। নংগী নচিঞ্জাক্তি লা লাতোন ১ কবোক নাচন ৩ লাংথ্রে মপোপ ৩ কোনযাই ৩ য়েরুম ১ অসি চাদুনা হল্লো। ননাইগী থব্রাই মঙামক্তি লেংবীগনো। খোইদৌগী মখা খূদোল অনি লৈথবদা স্নাগী সিংহাসন্দা ইবুংঙো ইবেম্মা অনিগী থৌগন তৌদুনা লেংদনা লৈরো। ফত্তবা নখোই থোক্লক্লো হনখরো গুরুগী য়াথংনে।

ঈতোন ফাইবগী

তিংকালতা থিবুককং
মমোলোতা থিবুক কং
থাংনা য়ানবা থোকলো থোকলো
তানা থিনবা তেরো তেরো।

থৌরমদি ফৌশুফম শুম্বন মখোঙদগী চেংমচং ৭ খুল্লগা শোল্লু অদুগা চাও ফবনে।

হা ইবেম্মা নংগী ইতোন তোলহাওদি
কালিকানা থোকখ্রে হায়না থোকখ্রে
ফরে হায়না ফরে।

লাইশোল অসিদি উচি শুম্বন মহিদা শোন্দুনা থি অদুদা শুমজিল্লু ইতোন ফাইবা ফবনে।

ঈশিং ইতোন লাইয়োকপগী

সোবারেন্না মচা তরেৎ পোকই। লাইবেম্মা হেলোই তরেৎনা মরুভুমিদা লৈ হেক্তুনা নুমিৎ খুদিংগী মপা সোবারেন্দা কৎলি। নোংমদি লৈ হেক্লগা মোংয়াম্বা নিংথৌগী পুখ্রিদা ঈফু নাদুনা শান্নরকই। পম্থৌ মপা সোবারেন্দা লৈকৎলি। মোংয়াম্বা নিংথৌনা ঈশিং নৈখাইবা অদু উবদা শাওরে, কনানো ঈশিং নৈখাইবা ফাগে হায়দুনা কুম্মে তাকতরে। নোংমদি হেলোই তবেৎনা শান্নরিঙৈদা উরে, কনানো ঐগী ঈশিং নৈখাইবশা ফাগে হায়দুনা লাক্লে, মাঙখরে। নোংমদি হেলোই তরেৎনা শান্নরিঙৈদা উরে, কনানো ঐগী ঈশিং নৈখাইবা ফাবা তাবে, অসি হায়রগা মফি অদু খোমদুনা পুখি, ফুঙ্গা লাইরুদা থমলে। হেলোই তরেৎনা হায়- হে ইবুংঙো তৌবিগনু চরৈ ফি পিবীয়ু। অদুদি ঐনা হায়বা য়ারবদি পিগে, য়াজরে হায়না খুমখি। লাইরেম্মা তোম্বী ফি শাবীয়ু হায়রবদা লাইরেম্মা তোম্বীসু পিয়ু পিগে হায়রদনা ঙাংনদনা ফিগা লাইরেম্মগা শিন্নরে। মফি লোইনা লাইরেম্মা তরুক্লা লৌরে, লাইরেম্মা তরুক্লা ভাবনা লাকউ ঙাইরমগে হায়না চৎখবে। লাকতরবদা শাওনা মপা সোরারেন্দা লৈ কৎলগা হঙ্গৎলি। মোংয়াম্বা নিংথৌনা ইনাও তোম্বী ফাহৌরে, ব্রাদু তাবদা সোরারেন্না হরাওরে- অচৌবা লাইনি, ঐনা নীংবা থুংলে, হয়েং ঐ চৎকে হায়দুনা লৈরে। নোংঙাল্লগা সোরারেল লাক্তুনা মোংয়াং নংনা ঐখৈইগী নিংথৌ ওইয়ু। লাইবেম্বী নংনা ইরাইলৈমা ওইয়ু, তাইবংমীদা নচিঞ্জাক তান্দুনা চাবো অসি পিবদা তাইবংমীদা তেকশল্লবদি সোবাবেন ঐবু হাৎপা পাপ পু। পোৎলমদি য়েন মরুম ১ হৈরম ৭ লৈরম ৭ কবোক নাচন ৭ উতং পয়া ৭ লাতোন ৩ লাংথ্রৈ ৩ দক্ষিনা অসিনা খয়োম লাক্কনি।

ঈতোন ফায়বা

ঈকা ঈকা খকও
ঈকা তোংকা খকও
তোংকা ঈকা খকও
কাল তায়া খ্রক খকও।

লাইশোল অসিদি পুংহৈতোন মতোল ৭ নিংশা হোন্দনা হেকও। তরেৎলক শোল্লগা চাও, চাবা হৈতবা অঙাংদি ফুৎতুনা পিথকও।

ঈনা ঙাওবগী

লৈপুৎথবী পুৎথরো, লৈহোৎথবী হোৎথরো
লৈচেনবী চেনথরো লৈতকথবী তকথরো
গুরুগী য়াথংনি।

লাইশোল অসি ঈনা ঙাওবদা শোনবীয়ু ফবনে।

ঈনা চাওখৎলবদা

অঁ সুক সাং সাং সুক।

থৌরমদি ঈনা চাওখৎনা নারবদা লাইশোল অসি তবেৎলক শোল্লো হন্থবনে।

ঈ-না অমসুং ধাতুনা মিৎ উদ্রবদি

মিৎ খুমিৎ নুমিৎ
লৈচিন পোমাই কায়বে
থা-লৈচিন পোমাই কায়বে
চিং-চিং গুরুগী য়াথংনি
চিং-চিং-চিং গুরুগী য়াথংনে কাইরো।

শিজিন্নবগী মওং লিক্লাদা শোল্লগা মিৎতা চামউ হাপ্তা অমা, মিৎতা ঙৌদোং লৈবা ফবনি, নোকচলান ফাওবা ফবনি। হায়বিবা লিক্লা অদু শেংনা ফিচুম থাদুনা ২/৩ লক চুমউ। চাম্বা কান্দা মিত্তগী থুনাম্বা তাবরা যেংউ তাববদি ফগনি।

ঈনা পাখৎলবদি

উঁং ওঁ খৎতৎ তোকপা
লৈহিং লৈহিংনপ কৌয়ে
চিরাইপা ব্রানে।

থৌরমদি ঈনা পাখৎলবদি লাইশোল অসি শোল্লো হনথবনে।

ঈ-পাখৎতনবা

ইপানা থা তরা নাওপুবগী মমিং ইফা কৌই
ইমানা থা তরা নাওপুবগী মমিং ইমাঙ কৌই
ঈরেনফমদা হনজিল্লো গুরুগী য়াথংনি।

থৌবম পোৎচংদি চিগোংলৈদা শৌবা চা মহিগা লফু চংবি মহি শুন্নগা তুলা মান্নহল্লগা লাইশোল অসি শোন্দুনা পিথকউ।

ঈ-লাইহৌ

ঈবম তবেৎমক খোংলম তবেৎমক
তুদেং খোংদেংবীবো
ঈ নংগী নমিংদি মবৌ-ঈ কৌই
থৌদু নুংথোং হাংলবনি
গুকগী যাথংনি।

ঈ-লাইহৌদা লাইশোল অসি ঈশিংদা শোল্লগা পিথকউ।

ঈরাৎপা

হৌজিক্তি ঈবাৎ অমা হাযগে :- নুমিৎ চৈযোন ৭ মা বাহু কেতুনচিংবা মখোই ৯ মা অসিদগী অমমমনা দশা যুমথুং ওইবদা লাৎপদি। মী অদুনা চানীংবা হংও, মানা চানীংযে হাযবা অদু ইন্না শা ওইববসুঙ ঙা ওইববসুঙ থোংও। চাক অদু থিদোক্লো মী অদুনা চানিংবা মখৈ চাহলও। খায়পোক খাইবৌবা অদুনা লুক ১০ শেমও। শাবম ঙাবম শুনা হাপও। মানা চাবা অবেম্বা অদুসুঙ থমও। শীংনাং অমবু মাবম তমহালও মাযায খায়দোকও।খাযদোকপা মনুংদা কোনয়াই পুমা হাপও। লংহৌ চাকথোকতবনাসুঙ মাবম তমনা যেৎও মখূৎতা সুহালও। লুক ১০ মাগী মকোক্তা ফমহলও, মাইবনা মমাঙদা ফমদনা ঈবাংপুল ১ খিলও। তাইবেল মবোং উখোক ৱাখোক পুংফাই নাওহিং শুদনা গ্রহ ৯ থা ১২ মা থৱালমিচাক ২৭ অসি খৈবিকপু শোলও। মাগী মনাক্তা লৈবা মী অদুবু শোল্লো। লাইশোলদি:-

হে গ্রহ ৯ মাগী মপুও
হকসাংবু মাঙলগনে হাযবগী
মীগী মতুংদা ইনবীবা-।
অফ ফত্ত নোংতমপাও
নমিংবু মিঁ মিঁ হুক
মিঁ থুপলেন কিংনাইবা
মিবাংচাল হিংসনাপা হিংনপ কৌবা-ও
নংবু ইখূৎ ১০ মানা খুকমনা ঈবাৎচবনে
ননাইবু অসিগী মখৈ কোক্ল চান্নবনে।

লাইশোল অসি শোল্লগা শীংনাং অদুসুঙ চাক্লক ১০ মাসুঙ লম্বী লম্লোঙদা হুলথোকও। অসিনে খঙও।

ঈশিং খাইনবা

ঈশিং নংগী নমিংদি
ঈখাইলেন কৌএ
নমিং অসুপ্পদি
তিল্লক এং সংলেঙকৌ কৌএ।

নত্রগা

শ্রী অঙ্গ তবঙ্গ
ৱানিক ৱানিক
নিক নিকথবো
গুকগী যাথংনে।

লাইৱা অসি ঈশিং খাইদ্রবদা ঈশিংদা শোল্লগা পিথকউ ঈশিং খাই।

ঈশিং খাইনবা

ঈশিং খাবে হৈ কাবে মতাক যুবাপাক
তক চফু হুম্বী ইৱান হুম্বী হুমলেন হুম্বী
লাংঙা চেচা।

অসিদি উচিবাই কাদে। ওঁ খ্রেং অসিদি ঈশিং খাইনবনি।

লৈনুং খোম্বীবেন লাইবেল কবোমথোক
থোংচিবেন ফিচুমগুম্বা লিতং স্বাহা।

থৌবমদি লৈহৌবা মতোন ৭ মৈ ইকুনা পিথকউ ঈশিং খাইবনি। পুক্লুংথবো, কর্পূব, জমেন অহুম্মক তিন্নদুন ঈশিংথোঙদা নপ্পু ঈশিং খাইবনে।

ঈশিং থিংবা চৎনবা

হ: কোল্লগা কোল
হ: তিংঙগা তিং
চক্র চক্র চক্র।

লাইশোল অসি ঈশিংদা তুলসি মনা ২ পানা মনা ১ হাপ্লগা শোন্দুনা পিথকউ হকচাংদা ঈশিং থিংবা চৎপনে

ঈশিং থিংনবা ঈশিং চৎনবা

তুরেল লাইজ ঈরৈমা ঈমু পজেংখোম্বী
ঈঙৌ মনালাকপি হনকৎলো গুরুগী য়াথংনি।

লাইশোল অসিদি ঈশিং য়াম্না চৎলবদা "হনকৎলো" হায়বা ৱাহৈসি য়াওগনি। ঈশিংনা থিংলবদি "হন্থরো" হায়বা ৱাহৈসি শিজিন্নগনি।

ঈশিং থিংনবা হাংনবা

হাইখোম্বী নং থোঙচীন হাংঙিববু থিংলবনে
কেক-কেক-কেক চনীংদা শোল্লু।
হাংনবা
হাইখোম্বী নং থোঙচীন থিংঙিববু হাংতোক্লবনে পনফদে।

লাইশোল অসি চনীংদা শোল্লু ফবনে।

ঈশিং পুকচৎ ফনবা

লাইরেম্মা ম্না লৈহিংনু হিংনপ
লাইয়িংথৌ ঙাঙ তরংবা ঙাঙখক।

লাংকোমনা ৱায়চৌ অমা তমনা ককও, ঈশিংদা ওৎতুনা শোল্লগা থকহনলো ঈশিং পুকচৎ ফৈএ।

লাইয়িংথৌ ঙাঙতরংবা ঙাঙ হায়
লাইরেম্মা ঙাঙতরংবী ঙাঙখক
লাইয়িংথৌ নংগী নমিংদি ঙাঙসং কৌয়ে
লাইরেম্মা নংগী নমিংদি ঙাঙখক কৌয়ে।

লাইশোল অসি ঈশিংদা লাংকোমনা ওৎনা শোল ও থকহাল ও ঈশিং পুকচৎ ফৈএ।

ঈ-নুংশিৎ কাইবগী

লিক্লুলেংবী শৌরেংবী, নংগী হৌনবী কাইবা করিগীনো
থোরকউ চৎসি লাও, গুরুনা হায়রম্বা মৈনা শাখি ওইনসি হায়রম্মী
মৈ নংনা শাখি ওইরো, ককই ঈরা তাবা মফমদা
গুরুনা নংবু লৈয়ু হায়রম্মী।

থৌবম অসিদি পোলাং মচা অমা শাদুনা খোইক থাংমৈ অমা, ইমুং অদুনা হেক চাবামখৈ পোলাং অদুদা হাপ্পা যেকম অমদা লাংথ্রৈ মপোপ অহুম য়ুংউ, থাংমৈনা পোলাং অদুদা য়ুংও। অনাবগী মমাঙদা ব্রাই তৈথোক্লুনা মমাই নোংপোক ওনহল্লো।

নুপীনা ঈ-চুমদ্রবদা ককই ইবা তাবা মফমদা থৌবমসি তৌদুনা পোংলম চৈবমশিং অসি শিন্নবম্মু।

ঈশিং লাই খৈবিক্কী ঈরাৎ

থৌবমদি যামনা লাই ৩ শাও ১ দি হামুক তৈও ১ দি যাইঙং তৈ ও ১ দি ঊৌহল্লো। লাই ৩ গী মাঙদ ফু ১/১ খিলও কোনযাই পু ১/১ হাপও। লাই অঙৌবদা চেংঙৌ, অমুবদা চেংঙাঙ, অঙাংবদা চেং অমুবা অসুম ওন্না হাপও। য়েকম ১/১ পানা ক্বা লৈসু হৈকন লাক্ন হৈমাং শিংপাক তৌতোল ৭/৭ তিংথৌ ৭/৭ ফিবাল থাওমৈ ১/১ হাপও।

লাইশোল :- খিকমলেন কিংনাইবা ও
খিকমলেন শানাইবা ও
হংস-হংস-সহং-সহং।

মঙা মঙাবক শোলও। লাইহৎ লোনসু শোল্লো অপাৎপা মহাক্তা নিংশা ৫/৫ বক কামশিল্লো। অহুম্মদো পুথোক্লো ফুতা ফুতা মপা মপা হাপও। মবোংখোংদা লাই অঙৌবগী ফুনে। লাইখোংগী ফুদি অঙাংবগীনি। খাখোংদা অমুবগী ফুনে। অনাবা মহাকপু ফু ৩ না খোং ৩ মাবু খুকমহল্লো তিল ৫/৫ বক শিংথোকহল্লো। যিম চংদনা যিকবক ও, মাগী মাগী লাইনাগী হিদাক থাও।

ঈশিংলাই অঙৌবদি :- অথুপ্পা খৈবিক্কী মহিদা কেগে মানবী মনা, নেংমাংখা, পুঙদিংবী ৩ গী তাংঙ্গোইগা কম্বিবৈ মহি জমেল হাপ্তুনা নোইথোক্লগা তৈও ফৈযে।

ঈশিং লাই অমুবগী :- নুপীগী ফিমল, যিল মচেৎ, যিমনাক ৭ কী ফিচেৎনে, তাংকোই ওইনা যিকও, হৈবুংনা মহি ওইও।

ঈশিং লাই অঙাংবদি :- কুহি হৈতুপ কবো খজি ৩ মা তিলও, হৈবুং ঈশিংদা ফুৎও মহি ওইও। কেগে মালবী মক নোংমৈ তাংকোই তৈও।

ঈশিং লাইকং চৎপদি :- হংগাম থাও অহিংবা খেলচি তকও, জমেলগা যালও য়াৎতুনা তৈও ফৈয়ে।

ঈশিং লাই হনজিম্নবা

অঁ সাবেং খাবেং হুংকে।

থৌবম অসি অহানবা চাখোম অহুমদা লাইশোল অসি শোম্দুনা চাও ঈশিং লাই হনজিনবনে।



উচিরাই থিংনবা

ওঁ হাযেং হাযেং ওঁ স্বা।

লাইশোল অসি লং অহিংবা মচীন অনিমক্তা শোল্লগা খূজেং খুদাং ৪ মক্তা পুল্লু ফবনে।

মন্থ লৌথোক্লবদি :- ওঁ বি সি বৌ সঁ ওঁ।

মঙাবক লাইশোল অসি ঈশিংদা শোন্দুনা মশা পুন্নমক তৈয়ু উচিবাই মন্থ লৌথোকপনি।

উসরাইনা নাবগী

যিং-তিং-ঙা-বি-বি-বি।

লাইসোল অসিদি মখূৎ মশা নিক্তুনা উসবাইনা নাববদি অখাবা তবেৎকী মবা তক্তুনা শোল্লগা তৈয়ু অনাবা ফবনি।

উশিল

হে লাইনিংথৌ
থোঙাক অশিথেন হাযবসু নহাক্লি
মকোই নুংওনচীং হাযবদুসু নহাক্লি
খোংহামপাৎ হাযবদুসু নহাক্লি
নুংশেল পাৎ হাযবদুসু নংনি
নংনা জিব অমত্তং লৌগে হাযবদো
লৌবোসে পিবগে
নমিংদি ইমু কৌই
খম্নুং কিকোয লৌওনবীসু শাবদুনা
ইমা লৈমবেল নহাক্লা
জিব অমত্তং লৌগে হায়বদো
পিববনি লৌবো।

পোৎচংদি লাতোন অমগী মথক্তা ঙমু অমা হাপ্লগা অনাবগী মমাঙদা থল্লগা মথক্কী লাইরা অসি শোন্দুনা ঙমু অদু পুথোক্তুনা ঈশিংদা থাদোক্কনি।

উশিল

হে মঙাং কৌবা গুরু
লুৱাং কৌবা খুমন কৌবা গুরু
ননাই ঐহাক -
অশি চান্মা শিবদা য়াওরবনি গুরু
মঙাং লুৱাং খুমন কৌবা গুরু
ননাই ঐ চাম্মপোকপদা য়াওরবনি
চাপোক্লে, নাউশেংলে
অঙ্গো অঙ্গো মীরোন থোক্লে
ননাই ঐগী পুন্সি শাংনবা পিনবীয়ু
নব গ্রহ্ মাপলমক্কী পিরা লাক্কদবসু
গুরু অহুমমক্না ঙাকপিয়ু
ননাইনা নিজরি।

থৌবমদি চেংফুদগী চেং খুৎ ওই যেৎনা মুৎ ১/১ মম লৌবগা পাযদুনা ওন্নবা যাদে। ঈশিংদা কুমদুনা খুৎ কাবনচন্না নোংপোক ওন্না লুপ্তুনা মখা পাংনা চেং অদু থাদোকখো। অদুগা ফাওকংলু, অরুবা উশিন্নি। চহি অমগী দশা কোকপনি।

উশিল

চীংঙা লৈমা পান্থোইবী, পিশুম লৈমা পাৎবিনু
কৌব্রু শরোই হুম্ফুমাথোই, মার্জিং শরোই হুম্ফুমাথোই
লাই নুরা তরেৎমক, য়াখমলোই নিপানমক
লাইবুংথৌ মাপলমক নখোই পুম্নমক অসিনা
তাওজিং হৈরাংথিবা লাকপা, শিঙেল লৈরাং থিবা লাকপা

(মতাং অসিদা অনাবা মীগী য়ুম্নাক অমসুং মমিং হায়গনি)

তাইবং চিঙ্গাকথিবা লাকপদা
ইবেম্মশিং নখোইগা শমু মাইয়োক্লরুইয়ে
মশাদা তিজ্জুদুনা লৈহৌয়ে, লাইচুদুনা লৈহৌয়ে
তিনকোকপিয়ু লাইকোকপিয়ু হায়দুনা
ননাইনা ওমু অমা মহুৎ মরেং শিন্দুনা
উশিল অমনা শিনজরি।

পোৎচংদি হৈরুক ১ পানা ১ শেল পুখম ১ ওমু ময়াদা সনা লুপা কোনয়াই চন্দুনা উপাল মনাপুংবা উখোং অমদা শিল্লু। উশিল পুন্নমক ফবনি।

উশিল

হে গুরু কোক্কল কৌবা গুরু
ওসি হায়বা নুমিত্তা ননাইনা
গুরুগী খুয়াদা চংজরিবসি
ননাইদি তোম্বসে কুমসিসি
থাজ রাহু কেতু পুন্নমক্কী যুমথুং ওইরে
শিউ-নাউ হায়বদু দশা তারে
অসিবু কনাগী খুয়াদ চেনশিল্লগা কোক্কবনো হায়ববু
গুরু নংগী খুয়াদা চেনশিল্লবদি
কোকই হায়দ চেনশিনজরিবনি
গুরু ননাইগী অন্নাবা পুন্নমক কোকপিয়ু।

থৌরমদি মী অদুগী মমিং হায়গা কোক্কল পাম্বীদা অহুম্লক নানখৎলো। রে-রে-রে অহুম্লক নানখৎলগা হিংলো গুরুগী য়াথংনি। কোক্কল পাম্বী নুংথিন্না মখোং শেংদোকলমউ, নুমিদাংদা উশিল শিন্নৌ। পোৎয়াওদি হৈরুক অমা পানা তাঙ্গা অমা খোইরু থাংমৈ অমা ফি মচা অমা কোনয়াই পুমা য়াওনা খুরুমগনি।

উশিল

হে গুরু - মঙাংনা য়ারৌ শাতোকপা তোকমু মৈশাংবা
য়ারৌচংনা ফাদুনা পুন্সি লৈনিবা চহি ৭৬০ পুন্সি।
গুরু- লুন্নাংনা পুন্সি লৈনিবা চহি ৫৬০ পুন্সি।
গুরু- খুমন্না পুন্সি লৈনিবা চহি ৩৬০ পুন্সি।
চরৈ পিবীয়ু।
হো-না কামথোকও, রো-না চিংশিল্লো।

থৌরমদি লল্লোঙ অহুম ফাংবদা হৈ-লৈ অথুম অহাও য়াওনা লাইশোল অসি শোন্দুনা উশিল শিল্লু খুরুম্মু। হঞ্জিল্লকপদা মাইবনা অনাবা মীদুদা লাইশোল অসি শোনবীগনি।

লাইশোল :- ক্লীঁ শ্রীঁ দ্রীঁ স্ত্রীঁ ক্লীঁ।



ককলাই

লৈখোঙকায় লৈতাই নোংতাই
মারিসা মারিসা।

থৌরমদি খোইরু অঙৌবগা যুবিথাওগা তিন্নরগা লাইশোল অসি শোন্দুনা তৈও ফবনি। নত্রগা অযুক্কী ঈশিং চৎপদা নেংলু ফবনে।

কাম চাওনবা

অখল্লেন খমনীংকোন্দগী থক্তা হনবীনবা
নহাঙৈগী পাঙ্গল ময়েং তাফরোই
গুরুগী য়াথংনি।

থৌরমদি মিং অনিমক্তা, নাকোং অনিমক্তা, নাতোন অনিমক্তা, খোয়দৌদা, শৌজথোঙদা, খুৎ অনিমক্তা, খোঙ অনিমক্তা শোক্লগা য়াদা চিংশিন্দুনা য়োংলু কাম চাওবনে।

ক্লীঁ অঙ্গ ক্লীঁ অনঙ্গ ক্লীঁ তরঙ্গ
রে-রে-রে মঙাং লুৰাং খুমন
নখোই অহুম্মক্লা পুন্সি লৈমন পিনবীয়ু।

থৌরমদি শঙ্গোম অনৌবদা তুলসী মনা ১০৮ হাপ্তুনা শোল্লু অযুক্তা থকউ কাম চাওয়ে পুন্সিয়ে।

কাম চাওখৎনবা

মিৎ নং লুথরো শল সনা কোনফুরেন
তকিস্না কোনফুরেন শৌ শৌগৎলু।

থৌরমদি লাইশোল অসি খুৎনিংথৌদা শোন্দুনা মিৎ অনিমক্তা শোক্লুনা শোর চিংশিল্লু কাম চাওখৎপনে।

রীং সনা কোনশৌরেন শৌগৎলু
খমতীংকোন হাইহৈবা হৈথরে
লৈশীরক্কী তোলনিংথৌ চোংখৎলো
হহিং হহিং হহিং হিংকৎলো।

থৌরমদি শঙ্গোম অনৌবদা তিংথৌ অনৌবা তীংঙো। লাইশোল অসি শোন্দুনা নুমিত্তা কত্তুনা অযুক থকও কাম চাওয়ে।

কাম চাওখৎনবা

ক্লীঁ স্লীঁ অঙ্গ ক্লীঁ অনঙ্গ ক্লীঁ তরঙ্গ রে-রে-রে
মঙাং লুৱাং খুমন অহুমনা পুন্সি লৈমন পিনবীয়ু।

লাইশোল অসিদি শঙ্গোম অনৌবদা তুলসী মনা ৮ হাপও ১৮ লক হন্না শোল্লগা অয়ুক থকউ কাম চাওই। পুন্সি নুংশাংই লুনা তৌ।

কী-অপোম্বা ফনবা

ওঁ ব্রহ্ম নং চাকও
ওঁ ব্রহ্ম নং খাইয়ু
শেৎখাইয়ু শেগাক খাইয়ু
গুরুগী যাথংনি তুম্মো।

লাইশোল অসিদি কী পোম্বা মফমদা শোল শোলদুনা খূৎনা নোইবীয়ু।

কীনা নাবগী

ওঁ খল্লাংবা যোৎপোকপা
য়োৎপু চগেম শাযবগুম শাযবা
নুঙ তুম্বগুম তুম্মু লৈকংলেন নংকংও
লৈশৌবুং নংনা কংবগুম কংও
গুরুগী যাথংনি।

শিজিন্নবগী মওংদি কীনা পোম্বদা কোইচেন চেনবা মখন্দা নুমিৎ মঙা তকক্লি শোল্লু ফগনি। কী ঙাংগোইবীদি চাক অশাবনা নমগনি অদুগা কবিবৈ অঙৌবা তক্কুনা ঘী-অনৌবগা তৈয়ু। কী অপোম্বা মখল অমনি। নাই চাবনচিংবা তৌদে চেকশিনহৌদ্রবদি মাসি যাম্না চাওথোকপসু য়াওরকই।

কী নাবদা শোম্নবা

হে কী, কী নংগী নমিংদি ৱাইশোক কৌই।
মৈ তরং ঈশিং তরং নুংশিৎতরং
তরং অহুম্মক তুমও গুরুগী য়াথংনি।

লাইশোল অসি কী-না পোম্বদা শোল্লু ফবনে। কী-অপোম্বা মখন অমনি। মচীন নাইদে নাই চাদে চীকপা তুবা তৌদে।

কুমথোঙ থিংদনবা

ওঁ শিঙেল লৈবোং তবেৎনা খাদা লৈ
য়ায়দা ম্লাগী সেনপাক্লা মবা ওই
থক্তা শিঙেল লৈবোং মাপন্না লৈ
পামেল লৈদি শিঙেল লৈচু ওনফবোই।
হিংলুপ-হিংলুপ চুপ তক গুরুগী যাথংনি।

থৌবমদি শংব্রে মতোন ৭ নুংশা হোন্দনা হেকও, লাইশোল অসি ৭ লক শোম্লো, ঈশিংদা নৈখাইবগা পিথক ও ঈ-চৎলে, কুমথোঙথিংবা ফৈ।

কুমথোঙ থিংলবদা

হিতাম খাবাগী ব্রানে
ঙাঙতুবেঙ লিকিংলোকপা কৌযে।

পোৎচংদি থবোইপিচুপনে চেংকুম মনানে হৈবী লাবনে অহুম্মক তিল্লগা লাইশোল অসি তবেৎলক শোন্দুনা পিথকও ফবনে।

কুমথোঙ হাংনবা

হৌবী চীংগী চীংদোন্দা
উচিথেম্বী তবেৎনা
চাবোক নাওশং তম্মবি
নুংগাইবী নং কাইথবো
নুংশেৎপী নং শেৎথবো
শেৎ-শেৎলো গুরুগী য়াথংনি।

লাইশোল অসি পানা নাকুপ ৭ তা নাকোং নপথিনা মুক ওইনা তিংথৌনা কোলোম ওইবা অদুগা ইদুনা পিজৌ কুমথোঙ হাংবনে।

কোক চিকপগী

য়ুমহোং থৌদোংবা লৈতৌঙৈগী খোংতৌঙৈগী
লোক্লুম হারাগুম হল্লবনে গুরু যাথংনে।

লাইশোলসিদি কোক চিকপা মীদা শোল্লু ফবনে।

কোক চিকপগী

ওঁ সহিং ঙাহিং
হুঁ ক্রোরা স্বাহা।

লাইশোল অসিদি গুনমরিচ মরু ৭ নে উচান মচিনে চারচন্দন্নে তল্লগা লাইশোল অসি ৭ রক শোল্লু অদুগা লশিংনা তেপ শারগা কোক চিকপা মফমদা তৈয়ু। নত্রগা,

সরুক কেরুক
গুরুগী য়াথংনি।

লাইশোল অসিদি নুপী ওইরগা ঐগী খূৎওইদা নিপা ওইরগা ঐগী খূৎয়েত্তা নাল্লু লাইশোল শোন শোন্দুনা নাল্লু। খূৎ অদুদি অচিকপা কোক অদুনি হায়না নিংউ। অদুগা নাল্লিবা খূৎ অদু খোঙলোমদা কস্থোকও।

কোক চিকপদা

হাই নুমিৎ হায়বা থা-হায়বা
নখোই অনিনা পাল্লিঙৈদা
শলদা ওক্তা থুংগদবা লাইথুংবু
তাইবং মীদা থুংইবা
গুরুগী য়াথংনে হল্লো।

লাইশোল অসিদি কোক চিকপদা শোল্লু ফবনে।

কৈ থেংনরোই

ওঁ শামুণ্ডৌ চুম-শো য়ুং য়ুংঙবনে
গুরুগী য়াথংনি।

লাইশোল অসিদি ইরগা যন্ত্র মনুংদা হাপ্লগা শিয়ু নত্রগা খূত্তা শোল্লগা মায়দা নাল্লু কৈ থেংনরোই অমসুং ইমান্নবনসু ব্রাহৈ লাকচরোই।

কংবান চাবান গী ৱা

গুরু ইমা লৈমরেন শিদবী
লুতুং শমজি পুল্লগা
পলেম হায়না কৌবদা
হাও হায়দুনা খুল্লিবী নহাক্কা
থোঙজিন্দা থোঙয়াদা কাংখদা লুকখদা
শুমাং থেলোংদা লৈরক শুবিদা
লমদা তুদা তূদা খোংদা
ঈশিংদা মাইশিংদা চিনফু মাইতাবা
ঈরু শান্দেংবদা ইবুংঙো ইবেম্মা নহাক্তা
মাইয়োক্লরে থাবংনরে তুচুংলে মানচুংলে
কোকচিকলে ঙাইরাংলে।

নংগী নচিঞ্জাক্তি লা লাতোন ১ চেং মুখি ১ তিংথৌ মপোপ ৫ মৈতান ১ নংগী নচিঞ্জাক্তি অসিনি।

নংদি হাই-ইবেন মাইবী খাগী ৱানে
শিংগ্রেং লাংগ্রেং শিংদোন লাংদোন
লৈরক শাথৌবা খোংবান লাংয়ানবা
লমলোং চাবান চারিবা নংগী নচিঞ্জাক নফমফম পিরে
গুরুগী য়াথংনে থোক্লক্লো লাকলো।

কংবান চাবান গী ৱা

হে গুরু তেংবান মপু তেংবানবু শেল্লিবা, তাইবংপানবা থোক্লমদাইদা গুরু নহাক্লা শিন্নরকই তাইবংমীনা নারবদা। হে গুরু সনা নীংথিবা নহাক্তি নমিংসু সনানে নচুসু সনানে। ইপলগী সনথোঙ কাজৌ য়াদুনা লৈরিবা শিজ ইবেম্মা, গুরু ঈশিংচাতরেৎ চাইরিবা। ইবুংঙো ইবেম্মা নখোইগা ননাই চাওবী অসিগা লমওক থাবংনরে। নহাক্তি হো-মহি-রো-মহি-সো-মহি মহিরেন কৌবা ইবুংঙো। কোকপিবা ঙম্বা ইবুংঙো কোকপিরো চানবীরো গুরুগী য়াথংনি।

গর্ভদা শিরবা অঙাং তানবা

শ্রী অঙ্গ অনঙ্গ তরঙ্গ পাদক:
তনি তনিক তনিক তনিক
নমিংদি বিন্দ হায়না কৌই।

লাইশোল অসিদি - গর্ভদা শিরিবা অঙাং পিকশিন্নবনি।

চীংখৈ শলদি মুনা ঙাংবা
কাওরেল কোমিনা
সনা লোঙখুম পনচল হুকয়ি
কাওরেল চীরিলেন পোৎমনা
লুপা লোঙখুম পনচল হুকয়ি
চীরিলেন অনিমক্কা
থৌদু নুংথোঙ হাংলেনা
খল্লিবা খল্লগনো হংস হংস।

লাইশোল অসি অশিবগী লুখুমদা খুনীং অমা থাপ্লা ফমদু নাকাল্লগা শোল্লু।

নপা থাং কুংলিবনা য়েত্তা খল্লু
চিরংলেন কিংনাইবনা ওইদা খল্লু
শোর য়েত্তি সনা থাংনে
শোর ওইদি লুপা থাংনে
লৈচিংলেন চিংথরো
লৈরংলেন তকথরো
সনা ঙাংতুরেন নিংনাংলেন
অমু ঙাংতুরেন নিংনাংলেন
অমু মুবাজম হেরাগী থাংনে
হরি হরি।

থৌরমদি খুরু খুদক নিংগাংননা ফমদুনা হরি হরি হায়দুনা য়েৎকী খুবাক্লা লৈবাক্তা ফুও, ওইসু ফুও।



খোই তানথোক্লবা

খোইবেন নমথৌ হযিংখোই উনাখোই
লাংবল অশিখোই ৱাখোই খোইঙৌ।

থৌরমদি খোইরেন্দগী হৌদুনা খোই মমিং ৭ শুনবা হাযবগা খূবোম অমা লুনা পুখ্রি অমা তৌরগা খোইক থাংমৈনা ময়াইদা ময়ুর ওইনা য়ুংলগা মৈ থাও। থাওমৈ অদু তুংদা মখোইবু চৎলো হাযনা তাল্লু। খোইঙৌদি অতোনবনি মমৈদা হায়যু।

খোইদৌ ৱা

খোইদৌ নংবু খোইনৌ লানা যোল্লবনে
নাওদ লীনা পুল্লে খোইদৌ নং লেংফদে
গুরুগী য়াথংনি।

লাইশোল অসিদি খূত্তা শোল্লগা খোইদৌদা নাল্লো, নোংমগী খোইদৌৱানে।

খোইদৌদা মিহুন ফানবা

তাওরোইনাই নংনা
কংলাগী মেন্দা লৈরিঙৈদা
নমৈবু নয়ানা চিক্লুনা লৈবগুম
নমু তাইবংমীগী খোযদৌদসু
নমৈবু নয়ানা চিক্লুনা লৈবীযু ক্রক।

লাইশোল অসিদি খোইদৌ মপাদা শোল্লু।

খোইদৌৱা লৌথোক্লবা

কুমাই হাং কুমাই থিংলবনে
কুমাইথিং কুমাইহাং হাংলবনে
চৎলো গুরুগী য়াথংনি।

শিজিন্নফমদি হৈরুক ১ পানা তাঙ্গা ১ গা খোইরু থাওমৈ ১ খাংঙেনফমদা থল্লগা লাইশোল অসি শোল্লু। মতুংদা অনাবা মীগী খোইদৌদা ৫ রক শোল্লু খোইদৌৱা ফুকপনি খওও।

খোইনা মহুম শারবগী

নংনা চংলকপগী কোকপদি অসিনি
তিনকোক্লরসি লাইকোক্লরসি তিনশেংনরসি।

থৌরমদি শেলখাই ২ য়োৎ ২ ফিরাল ২ ফৌদাং উহল ব্রা-উনৌ অশিবা খিক্লোয় মপাল পুম্নমক অসি খোই অদুদা উৎলগা লাইশোল অসি শোলগনি। লোইরগা ঈশিং চৎফম খোংহামফমদা হুন্দোকউ। অদুগা খোই মহুমদা পঞ্চামৃত হৈগনি অদু ওইরবদি দোষ কোক্লে। নত্রগা খোই মহুমনা মথক অব্রাংবদা শারবদি মপা মখাদা চপ চানা নুঙ অমা ফুম্নবদি খোইদুগী ফত্তবা ফল করিসু ফংদরে।

খোই শাবগী

খোই নংদি গুরুগী খোইদগী পোকই, নমিংদি খোই কৌই। নংদি পাখংলাকপনি, নুঙ অসিনা তুমদ্রিফাও, য়েকম অসিনা মতোন চোংদ্রিফাওবা, গুরুগী মফমদা তন্বীয়ু। কৃষ্ণগী সেবা কুইনা তৌজরকখিগে হায়না তন্বীয়ু। খোইরোই নিংঙোল লৌঙেদা নকুগা হায়নখিবা ব্রা হৈরুক তাঙ্গ পানা তাঙ্গ চরনামৃত কবোক অথুম অহাও হরিনামনা সেবা তৌরে।

লাইশোল অসিদি খোইশাবা অদুগী ময়াদা ব্রাই তৈথোক্লগা হৈরুক তাঙ্গ ১ পানা তাঙ্গ ১ চরনামৃত খরা কবোক অথুম অহাও নুঙ অমা য়েকম অমা তোঙান তোঙান্না ফুমগনি অতৈ পোৎ অদুনা থারমগনি অদু ওইববদি খোইশাবগী ফত্তবা দোষ কোক্লে।

খোইরাই ফনবা

ওঁ ঙিরিং ওঁঙিবিং ওঁ ঙিবিং ওঁঙিবিং
ওঁ ঙিবিং ওঁঙিরিং ওঁঙিবিং স্বহা

থৌরমদি লাইশোল অসি ঈশিংদা তরেৎলক শোন্দুনা তৈও খোইবাই ফৈয়ে, চিকপসু ফৈযে।

খোঙ খুৎ হিকতোকপা তেকপগী

ওঁ তুবি তিংশম্মো
লাইরেল তাং শম্মো
নমৈবু নয়ানা চিক্লা য়াহিপ্পা
ক্রক ক্রক ক্রক
হা ইমা লৈমরেল শিদবী

সনাগী কোনফুলাংদা
চাক শৌবগুম শৌজিল্লো।

লাইশোল অসিদি মৈতৈ থুম ময়োনগা ঘীগা অনি অসি তিন্নদুনা নৈরগা লাইশোল অসি শোন্দুনা খোঙখুৎ তেক কাইবদা তৈবা ফৈ অমসুং অনাবা মফমসু শোনগনি।

খোং হান্বগী

খুমন কৌবা গুরু নমৈনা য়েমোংবা কৌই
লুকোক মেল্লু লুশৌহাপউ গুরুগী যাথংনি।

চন্নফমদি লাইশোল অসি খূত্তা শোল্লগা নীংদুদা পায়শিল্লু মাংবা ফবনি। খাগী খোঙসু কাওবা হাংবা ঙমদবনি।

খোন তাবগী

নাহল লৌগী চীং
কেক্রে কে খোংদম চীং
ঈমা লৈমরেন শিদবী
ফন্দ্র খাবৈ মীমাঙফম্বী
লৈমা লৈনৌ তাদবী
ঙাঙকৌবা গুরুগী য়াথংনি
কাপখৎলু বিষ্ণু বিষ্ণু।

লাইশোল অসিদি পানাদা শোল্লগা পিজৌ, শোল্লগসু অহুন্নক নাম্থৌ।

ওঁ ঙোরোং ঙোরোং হো হুক
ওঁ ঙোরোং ঙোরোং হো হুক
ওঁ ঙোবোং ঙোরোং হো হুক

লাইশোল অসি ক্বাদা শোল্লগা চাও খোল ফবনে।

তরেৎ শেলদি ময়া কুমফরোই
ৱাংলেন পুংমাই নোপফরোই
লিরিতিং লিরিতিং লিরিতিং
তিংখৎলো খোঞ্জেন য়াইবিবেন শিফরোই
গুরুগী য়াথংনি।

লাইশোল অসি খোল তাবা তাদনবগীদমক্তা করিগুম্বা পোৎ অমদা শোল্লগা চাগনি।

খোন ফনবা অমসুং তাদনবা

খোঞ্জেন য়াইবীবেন শিদবা তোন্নৌ য়ুমশংবী
খোঞ্জেনগী মমিংদি চিকিবাজা কৌয়ে
খৌনাওদা লৈবা তেংখন নংগী নমিংদি ব্রাশুং কৌয়ে।

লাইশোল অসিদি খোন তাবা হঙ্গৎনবা খোন ফনবনে। খৌনাওদা কুক কুক তৌদুনা তিন যোংথৌও ফবনে খণ্ডও।

খোমককলাইগী

ওঁ মৈ নং চাকও
ওঁ ব্রহ্ম নং তুমও।

লাইশোল অসিদি ঈশিংদা শোন্দুনা খোমককলাই চুবদা পিথকউ ফবনে।

খোমকক্লাই চুবগী

লাই কাচিন্দা লৌউবা
মতিন মকাং তাফদে
মহৈ মবোং মাঙফদে।

থৌবমদি মপা মমাগী হকচাং অদু চামলগা মথক্কী লাইশোল অসি শোল্লগা পিথকউ খোমকক্লাই ফবনি।

নত্রগা,

চফুমচা অমা খুদৈ মচা অমা চবোৎ হাপুল ১ দা অণ্ডাং অদুগী মমিং হাযদুনা খোমকক্লাই অসি নংনা পুবীবো হাযনা উশিল তৌবো। অদুগা চফু অমদা হিদেন ৭ কী ঈশিং নত্রগা ৭ লক শুনবা শোক্লগা লুখুমদা থমউ মপাগা মমাগা হকচাং অদু চাম্লগা অণ্ডাংদা পিথকউ ফবনি।

খোমকক্লাই চুবা

ওকপী শানোইবী লৈখৎলো
তিংবী তিংখৎলো তিং তিং
গুরুগী য়াথংনি।

থৌরমদি অণ্ডাং নাওরোন খুবা, অণ্ডাং পিক্লিউদা অমা পোকপা মশাশোনবা অণ্ডাংদা লাইশোল অসি ঈশিংদা শোল্লগা পিথকপা ফৈ।

খোম থোক্লবা

লৈতৌবীনা তৌথরো
লৈহোৎপীনা হোৎথরো
হা-খোল্লাং য়াই ওইবী
খোং অহনবা হোৎথরো
গুরুগী য়াথংনি।

থৌরমদি অঙাংদা তিংথৌ পুহান চবোৎ অঙৌবা মবা শিবিবা। মমানা ঈশিংঙন্না শোল্লুগা লৈমরেন্দা খোল্লাংনিবা অদুগা থকপা। মমাগী খৃৎওইদা শোনবা যেৎকী খোমদা নাম্থবা, যেত্তা শোল্লগা ওইদা নাম্থবীবা খোম থোকই খঙও।

খোম থোক্তবা থোক্লবা

ইমা লৈমরেন শিদবী নমিংদি শুক লৈখেৎ কৌএ
খেৎথরো খেৎকৎলো শল শল শলখোম শল
খোম্মিফবী নংনা নংথবো হরে-বে-বে গুরুগী য়াথংনি।

থৌরমদি নুপীগী খোম অনিদা শোল্লু খোম থোকপনে।

খোম থোক্তবা থোক্লবা

পাইখোম্বী পাইখোম্বা
থাদবীরকও অমৃত অসি
গুরুগী যাথংনে

পোৎচংদি তুমপা কোরেক অমদা হুৎলগা চাইশেল অনিদা মমানা চাক চাবিঙৈদা কোবেকনা চাইশেল অনিদা চাবা লোইবা ফাওবা হৈয়ু। চাবা লোইরগা ঈশিং অদু অশেংবা লমদা হৈদোকউ। তৌগদবা নুমিত্তা লাইদা ক্ষের কৎলু। খোম থোকহনবীয়ু হায়না বোব নিজৌ খোম থোক্কনি।

খোল তাবা ফনবা

ওঁং লোনবুং মাই লেপফরোই
তরেৎ শেলফাং লাংফরোই
পুংমাই তিংতিংতিং হংগৎলো
গুরুগী য়াথংনি।

লিাইশোল অসি শিজিন্নবদি খুবাক ময়ায়দা শোল্লগা চুপউ খোল তাবা ফৈ।

খোম লাইখুন

খোমতা মতা মতা খোমতা
হিক হিক হিকথরো
তুম্মো গুরুগী য়াথংনে।

লাইশোল অসি ঘীদা শোল্লগা নারুমদা তৈয়ু নাকোং চক্রদসু তৈয়ু ফবনে।

লংমাই খুনীং খুনমাং
ঐনা হায়বা নত্তে
শ্রী গুরু মহাদেবগী য়াথংনে
লাইখুন তুম্মো।

লাইশোল অসি লাইখুন হৌবা নাকোংদা শোনবীয়ু ফবনে।

খোম থোক্লবা

ইমা লৈমরেন শিদবী লৈহনবী লৈহোৎপী
লৈকীন্থবী খোমদ্রাকপী খোমনৌবী
খোমলাং নাম্থবী চাওবীগী খোম্লাং নাম্থবীরকউ
গুরুগী য়াথংনে।

লাইশোল অসিদি ঈশিংদা শোন্দুনা পিথকউ খোম থোকই। অতৈ চানবা পোত্তসু য়াই।

খোমদাগী

খোম নংগী নমিংদি খুবোম কৌই
ইরিকশিবীনা শিবগুম শিও
তোকপা নিংকোক্লা কোকপগুম তোকও
লোম্বনা তৌবগুম লোমও
গুরুগী য়াথংনে।

খোমদা তৌরবদি খোম য়েত্তা নারগা ঐগী ওইগী খুবোমদা খুত্তা শোল্লগা শাবমখৈ তকও। ওইদা ওইরগা ঐগী খুৎনা য়েংকী খুবোমদা তকও ফৈ। শোকপা য়ারবদি শোল্লগা নাম্লু চীন্দসু শোল্লু ফৈ। অমুক্তং মশক উনা তৌরবদি য়ুমদা তৌবা য়াই।

খোম লাইয়োকপা

লম্বোইবা লম্বোইবী অনিনা মচা অমা পোকই
মমিং লম্বাহা কৌই, লম্বোইবনা হায় মীনা নোক্লরগনি
অঙাং অসি হাৎলসি হায়বদা লম্বোইবীনা য়াদরে
অদুদি থনম্মসি হায়দুনা চরোৎ মপাল অমগী মনুংদা থনম্লে।

থৌরমদি ব্রারী অসি হায়রগা মখাদা লৈরিবা পোৎচং অসিনা অঙাং অদুগী মমিং হায়রগা থাদোকউ। নোংপোক ওনবা লাতোন অমদা চেং খরা মৈতান মা পিয়ু, চরোৎ হাপুংদা থমউ অদুগা চরোৎ অদু মতোল পুল্লু।

খৌনাওদা পনবগী

হে লাইনিংথৌ ইবুঙো
নংগী নমিংদি চীংঙু অঙাইবা
খোইযুম অশঙবা কৌই
ননাইগী খৌনাওদা
য়াল্লিবা পল্লিবা অসি
হিকথবীরো হায়থবীবো
গুরুগী য়াথংনি।

থৌরমদি য়ুময়াইদা নাপী মচা অমতা ওইরবসু তারম্বা অদু চুম্মা থমউ অদুগা লাইব্রা অসি শোল্লগা পল্লিবা পোৎকী মমিং হায়গনি। মদুদি - ননাইগী খৌনাওদা ঙা মরু শা মক অসিনচিংবা। অপনবা মখৈ ফবনি।

ইবুংঙো নংগী নমিংদি
হিক্লু লাবা কৌই
ননাইগী খৌনাওদা
য়ুরিবা অসি হিকথবীরো
হাইথবীরো গুরুগী য়াথংনি।

পল্লিবা য়ুরিবা অদুগী মমিংগা লোয়ননা খৌনাওদা শোনবা নত্রগা ঈশিংদা শেল্লগা পিথকপা ফৈ।

থৌরি তনবদা

হাই শনম্বা হাই শনম্বা
নুংমাইজমনা বিচার তৌগনি হায়য়ে
কুমলকও গুরুগী য়াথংনে।

লাইশোল অসি থৌরি তনবদা শোনবা ফৈ।

খুদাংদা মিহুন ফানবা

খুদাংদা লৈরিবা মিহুন নংবু
নচুদি সনা অহিংবা মচুনি
লেঙফরোই হায়রি গুরুনা

খোঙদা মিহুন ফানবা

খুজিনখাদা লৈবা মিহুন নংবু
নচুদি সনা অহিংবা মচুনি
লেঙফরোই হায়রি গুরুনা।

লাইরা অসিদি মিহুনফমদা শোনগনি, মিহুন লেঙদনা লৈগনি।

খুজিন লাইপুম

হো চিং।

লাইশোল অসিদি খোঙ খুৎকী খুজিন পুমদুনা নারবদি খুজিন অদু হুৎলগা শোল্লু ফবনি।



ঙৌদোং ফনবা

মিংসনা তরেংবী, তরেং সনা তরেংবী
তরেং তরেংবী শাম্বা য়ুংনা শা
তম্ফানা পাওরোনবা পাও হাংও
গুরুগী য়াথংনি ননাই ঐঙোন্দা পিনবীয়ু।

ব্রা অসি লিক্লা লৌরগা মদুদা শোল্লগা তৈয়ু ফবনে।

ক্লী রাই রাক সংস্বাহা।

ব্রা অসি লাইথোকপগী ঙৌদোং চাইনা থোকপগী লাইশোল অসি শোন্দুনা মায়দা নাল্লু ফবনে।

চিরেং হিং স্বাই।

ব্রাহে অসিদি চৈনা থিনবা ঙৌদোংদা ব্রাহে অসি হায়দুনা খুমিত্তা শোন্দুনা নোইয়ু।

ঙৌ মনিক ঙৌ মনিক মিং মরূ
মিংত্রেং স্লা তনৌবা মিংফা মিংফা।

ব্রাহে অসিদি ঙৌদোং লৈবদা শোল্লু ফবনে।

ঙৌদোংদা শোম্নবা

নিংথৌ মচা অতোলবা লাইরেম্মা মচা অতোলবী
তিংথৌ মতোলদা লিক্লাবু ঈশিংপুল মরুম চাওববু
স্বব্রাই তুম ও।

লাইশোল অসিদি মিত্তা ঙৌদোং লৈরবদা শোল্লো ফবনে।

ঙৌদোং মিং উদবা ফনবা

ওঁ সহিং ওঁ সহিং ওঁ সহিং
হিংস গুরুগী য়াথংনে।

থৌরমদি নোংঙাল্লমদাই লৈবাক তাদ্রিঙৈদা খূৎনিংথৌ অনিদা শোল্লগা মিত্তা তকউ। ঙৌদোংসু মিং উদবসু ফৈয়ে, হিপলমদাইসু তৌও ফৈয়ে।

ঙা মরু পনবগী

থ্বাই ঈ গী মরিন্দা শনম্বনা তুমদা হিপ্তুনা থ্বাই মরিন্দ ঙারা ঙাতিল ঙারেল অসুম য়াম্না চাববু মরু পন্দে করিননো। মাইবদা হংও ঐসুঙ খঙদে। শোরারেল মাইবদা হংও ঐসুঙ খঙদে। শনম্বা নিংথৌদা হংও শাদুং তোকপা কৈনা ঙা চায়য়ে। শা চাবসুঙ মবুক নাদে মরু পন্দে, তাইবং মীনা চারবদি মবুক নাইয়ে। মরু পনবদি করিননো শনম্বা নিংথৌ। কুরুগী য়াথংনে নাফরোই মরু পনফরোই তারো।

চৈতেক থোঙদা য়ুংনা ইনও তারবনে হায়ও, হোয় তারে খুমহল্লো।



চাক তুম্নবা

হায়ম তোনবা লিক্লাই মনাই লৌবম চনু অমুবী
মুরবসু ম্চু নিকপী ঙৌরবসু ঙৌচু নিকপী
লিক্লাই কোন্দা কাবী নতে ননাওনা ফৌশুঙৈগী ৱানে
হায়ম হায়ম।

লাইশোল অসি চাক চাবদা শোল্লবদি চাবা তুমই।

চবান অচৌবা

অতিংঙাদা গুরুনা দোলাই তোংদুনা পাইরিঙৈদা নুমিৎকী মশেক্তগী চুমগী মওং ওইনা গুরুগী দোলাই কোঞ্জিনথক্তা তারে, মমিংদি কোঞ্জিন তুথোকপা কৌয়ে। কোঞ্জিন তুথোকপনা চীংলাই পোকয়ে। চীং লাইনা তাওরোইনাই পোকয়ে। তাওরোইনাইনা হংকোক পোকয়ে। হংকোক্লা লিনফোপ পোকয়ে। লিনফোপনা খারৌ পোকয়ে। খারৌনা লিনজম পোকয়ে। লিনজমনা লাইরেন চীন্নাইদবী তরেৎ পোকয়ে। মালেম লৈদা তারে ইখৈরেম্বী ইখৈরেম্বা কৌয়ে। লাইজ ইরোম্নুংদা লুপখরগা ইখৈনিংথৌ কৌয়ে। কোরৌনোংদা কাপ্লগা চীংঙু লাইফমথৌ মাপল কৌখরে। সৈত্যাদা লোলাং পাখংবা কৌনা পোকয়ে।ত্রেতাদা লোনজা পাখংবা কৌনা পোকয়ে। দ্বাপুরদা চীংঙু নোংদ্রেং পাখংবা হায়না পোকয়ে। কলিদা চীংঙু পুরালাগা পাখংবা পোকয়ে।

তিলয়িরেন নং শিয়ো খায়িরেন নং শিয়ো ইতাওরেন নং শিয়ো
তিলয়িরেন নংপুমও খায়িরেন নংপুমও ইতাওরেন নং পুমও
তিলয়িরেন নং কংও খায়িরেন নং কংও ইতাওরেন নং কংও
লাইরেন কংশিবা কংও নুংজেং পাখংবা শিও।

থৌবমদি লা লাতোল ১ কবোক নাচন ৭ হৈরম ৭ লৈবম ৭ য়েরুম অহাম্বা, ইন মচেং, থরোই অহাম্বা, লুরাংতৌ, ঙাচক খোমোন। যাংকোক অমদা হাপ্লুনা অনাবা মমাঙদা থাও অদুগা লাইশোল অসি শোল্লু। লাইবেন ওক্লবা লাইচুবা খোংবাল্লাই তিনখাক চুবা ফবনি।

চাক চাবা য়ানবা

পরৈনু নং লৈথোকও
নাওকোন্নু নং কোনথোকও।

লাইশোল অসিদি চাক চদুম ৫ দা শোল্লগা চাও, চাক চাবা য়াই।

চাক মাংবগী

য়েনশাং অসি চাবদা
চাক মাংখিবা অদু
নংবু ঙস্বা ঐনা চাবে
নং কোক্লো ফবো।

থৌবমদি নুপী অদুনা চাবদা পুক্লীং চিংনখিবা যেনশাং অদু থোংলগা মাগী নিপা অদুবু চাহনবা ফৈ। য়েনশাং অদুদা লাইশোল অসি শোনগদবনি।

চাবা থকপা তুম্নবা

য়েৎনা হুক ওইনা তুম্মু
গুক অহুমগী য়াথংনি তুম্মু।

নত্রগা,

হকচাংনা পোলাংনি
সোরনা শুক্লি
খোইদৌনা শুম্বলনি
ইমা লৈমরেন্না শুবা শুম্বলনি
হয়ুম হয়ুম।

লাইশোল অনিসিগী মনুংদা অমা চাবা থকপা লোইরগা খূত্তা শোন্দুনা পুক্তা নাম্থুরবদি চাখিবা থকখিবা তুমই।

চাবা তুম্নবা

হো মহি রো মহি
অঙাং মহি কংফরোই
গুরুগী য়াথংনি

লাইশোল অসি চাকতোকপদা খূত্তা ঈশিং থক্কুনা শোল্লো চাবা তুমই।

ওঁ চাক কাটি চরপ চরপ তুম্মো
গুরুগী য়াথংনি।

লাইশোল অসি ঈশিং থকপদা শোল্লু চাবা তুম্মো।

চাবোকপগী

থোঙপা নিঙোল হেনথোইবা
ৱায়রা নতেলচানা শিংলবনে
শিং-শিং শিংলবনে।

লাইশোল অসি চাবোকপদা চিংনবা লৈরবদি লৱাইদা শোন্দুনা কামথৌ পোকপনি।

চাবোকপগী

অঙ্গ আনঙ্গ সো।

লাইৱা অসি অহুম্নক হন্না লৱাইদা শোল্লু, ঈশিংদসু শোল্লগা পিথকউ মচা পোকপা চিংনদনা পোকই।

চাপোকপগী

ওঁ ক্লিং যোগ মাযা হেবাগী থাংনি
থাংজিংগী থাংনি কৌব্রুগী থাংনি
মাইকৈ নিপানমক্কী থাংনি
থাংলোন তবেৎমক গুরুগী যাথংনি
হাইথবো।

ঈশিংদা শোল্লগা লৱাইদা হাপ্লো অঙাং শিববসু চৎপনি।

থৌদু নুংদু থুংবা শলও
কশোম শলদি চীবংবা
নচী যেৎ থংবদি
সনাগী লোঙখুম উপ্পা
নমিংদি তরুসনা কৌবনি
শেৎ খাইবোক কায়রবনি
হাই গুরু শিদবগী যাথংনে।

লাইশোল অসিবু লৱাইদা শোল্লু ফবনে।

চাপোকপগী

ওঁ নুংখিক্লেন খিকথবো
নুংখাযবেন খাযথবো
নুংকায খাযপোক কায
সেকাক সেৎ কায়বো
গুরুগী যাথংনে কায়ও।

লাইশোল অসি হিপফমগী লৈপাক অদু লৌবগা ঈশিংদা নৈদুনা শোল্লগা থকও। নাওযেক লাকপনে নাওযেক লাকতরবদা তৌও।

অঙ্গ আনঙ্গো সো
অঙ্গ আনঙ্গো সো
অঙ্গ আনঙ্গো সো।

লাইশোল অসি চাপোক্কদৌবিবগী লৱাইদা অহুমলক শোল্লু, ঈশিংদসু শোল্লগা পিথকউ।

চাবোকপা চিংনবগী

নুংতক্লেন নং তকথরো
নুংনাংলেন নং নাম্থবো।

লাইশোল অসি চাবোকপা চিংনবদা লরাইদা শোল্লু অদুদা তাদববদি লৈতুম অমদা শোন্দুনা শন্দংখা তম্না হুল্লু অঙাং তাবনে।

কৌক্র মচা কৌববেন নমিংহা-কৌবা
নং কৌথোকউ কাংবিবেন নং কাংথোকউ
সংক্রেং নং সংদোকউ
নোংপোকনা পাইজনি থাংজিংনা থেংকুনে
নমিংদি হাই কুফেৎ কৌই।

লাইশোল অসিদি অঙাংপোকপা চিংনবদা লরাইদা শোল্লু তাবনে।

ক্লীঁ হ্রীঁ থাবক থাবক
হাই অঙাং নং নপাগী তিখুন্দা তাবো।

লাইশোল অসিসু অঙাং পোকপা চিংনবদা লরাইদা শোল্লু তাবনে।

চাবোকপা চিংনদনবা

গুক নংগী নমিংদি লাল্লুপ খনবা কৌই
য়োৎফলংঈং থোঙ মঙামক সৎ সৎপিরো
অঙাং নংগী নমিংদি শ্রীঁ কৌযে হাইতেবা।

লাইশোল অসি শোন্দুনা দারিদা অহুম্লক চাবোকপা মপাদা অহুম্লক কাও অঙাং চিংনদে।

চাবোকপা চিংনদনবা

মপু থাংনে মপু মীযান থাংনে
চীরাইফদে চীবাই কংশিন্দে
কং ক্লীঁ লৈকংলাবা লৈকংসেৎ
সেৎথরো খায়থরো।

লাইশোল অমদি-

চীংখৈ শল লাইমানবা
কসোম শল লাইতাংবা
চীরেন য়েৎলম খৎপা
সনা লোঙখুম উপ্পা
চীরেন ওইরোম খৎপদা
লুপা লোঙখুম উপ্পী
নংনা হাইমরক হাইবদি
সু-সু-তাং-তাং হাইদোক্লবনি।

লাইশোল অমদি-

য়েক হা ছৎ তিং হুঙ।

লাইশোল অহুম অসি চাবোকপা চিংনবদা মকোক্তা লরাইদা মবুক্তা শোল্লু তাবনি।

চাবোকপা চিংনরবদি

হুঁ ও।

থৌবমদি চাবোকপা চিংনববদি য়ুমচি ৪ মক্কী ইকা ১/১ শংও অদুগা লরাইদা লাইশোল অসি শোল্লো অবনে।

চিঞ্জাক থুংনবা

খোইমুগী খোঞ্জেলগুম্বা লাইনিংথৌও
নংগী নমিং হায়গে হুমিপাৎ স্বাহা কৌয়ে
নংগী নমিং অসিদি অমৃতগুম্বনে খঙও।

লাইশোল অসিগী ঈরাৎ হায়গে :- তিংথৌ মতোন ৭ নে চেংখুংনাখোকপা ৭ ওমপোং লফাং ১ লাতোন ১ থাও। নমাই নোংপোক পাংনা খুরুম ও চিঞ্জাক থুংয়ে খঙও। খুরুম্বা থাদি ইঙা নুমিত্তি শগোলশেল ইরাইদা তৌও।

চীংখৈরোন

চীংখৈ নহা লাইরোংবা
লাংলেন কোঙয়াং চৈকুম্বা
য়োৎকুম থৌবা শেলকুম কনবা
নহাদে এ এ এ।।

লাইশোল শিজিন্নবা মওংদি চীংখৈ হুনবা মতমদা ব্রাহৈ অসি হায়দুনা মপান্দা ফিরোল থমদুনা খোঙ খূৎ কাবন হাইদোকুনা যেন্না খোংবদৌনা খোংউ। লোইবগা লাইশোল অসি শোন্দুনা চীংখৈবু খুরুমউ।

চীংখৈ গুক হে ইবুংঙো
নহাক্না ননাই ঐগী তিনথুং
লাইথুং পুন্নমক কোকহনবীয়ু
পুন্সিবোন পিনবীয়ু।

থৌরম অসি তৌববদি নাবা হৌনদে পুন্সি শাংই হকচাং য়াম্না ফৈ।

থরোই কন মীশা কন
থবোই কন মীশা কন।

থৌবমদি খোঙ খূৎ কাবন চৎনহন্দুনা কন্না ব্রাহৈ অসি হাযদুনা হাইগনি।

চৈরাওবনচিংবা কোম্থোঙদা পোৎকৎপা

লৈকাই অসিবু কোনবীবিবা
লাইবেম্না লাইবেম্বী লম্মাবা তুমাবা
হান্নশিবা অম্বা কোকচাওবা
কোন্নাশিবা অম্বা লুকাইবা
নখোই পুন্নমক্তা ঐনা পোৎ অসি কৎচবি
হাওই থুমই হায়বীয়ু।
কুমসিগী মবাই লাকপা
তিনমু লাইমু ফত্তবা পুন্নমক ঙাকপিয়ুকো।

লাইশোল অসিদি চৈরাওবনচিংবগী কোম্থোঙদা চাক্লচিংবা পোৎচৈ থাদোকপা কৎথোকপদা শোল্লু অফবা ওই।

চৎথোকপদা ঙাকশেন্নবা

য়েত্তা সনামহি, ওইদা ঈশিংচাইবা
মাঙদা লৈহৎলাই য়াইশবা
তুংদা পোংলেন তুথবা
থক্ত থোংনাং অপুম্বা

গুরু মঙানি
তিনসু লাইসু শা-কৈ য়েক্লতিংখং
পুন্নমক ঙাকপিয়ু।

লাইশোল অসি লাংফৈ ইফৈ চৎলমদাইদা শোম্নগা চৎলু ফত্তবা থেংনদে।

যাত্রা হুনবা অমসুং যাত্রা খুরুম্নবা

উ নংগী নমিংদি উজাওবেন মৈনাইবা কৌই হায়য়ে
নংবুপোকপা নমাগী মমিংদি চীংবু লৈমা তম্বু লৈমা কৌই হায়য়ে
লপ্লেন কাদা যাত্রা হায়দনা য়ুংলবদি গোপাল্লদেব কৌই হায়য়ে
ইবুংঙো নংগী নখোঙ অসিদা গৌস্তুভ বাগ মনি লৈ হাযযে
নুমিৎ নুমিৎ খুদিংগী সনানা মতোন চোংই হাযযে
লুপানা মপাল শাই হাযযে
সনানা মতোল চোংবা তেক্তনা তাবা
লুপানা মপাল শাবা কেন্দুনা তাবা
ননাইগী চরৈ ফিগাওনুংদা তাবীযু।

পোৎচংদি হৈকক পানা খোইরু থাওমৈ যাওনা ইবাই নুমিত্তা খুকমউ। য়ুম মাংবা য়াদে।



তাইবং মীনা খোইয়ুম লাই উনবগী

নংবু ঐনা অমুক্তা উনগে নীংবদু অসিগী নুমিত্তা থোক্লে, নুংঙাইরে। হে কুরু ইবুংঙো পুকমেন্নসি পাওমেন্নসি। নংসু খোইয়ম লাইরক্তা নপা নমাদা নচিন ননাওদা। অসিদি ঐদি নমু তাইবংপালবা মীবু উনরক্লে পুকমেন্নরে পাওমেন্নরে। নংসু তাইবংপালদা নপা নমা নচিন ননাওদা নঙাই নশেল পুন্নমক্তা নংসু পুকতম পাওদমজকরো। তীলচুনাকুনুসে লাইচুনাকুনুসে। হে কুরু নহাক্তি চাক্কী মপুনে ললগী মপুনে। চাক্কুবীও ললকুবীও হে কুরু। নহাকসু চহি চাম্মা পাল্লো ঐসু চহি চাম্মা পালগে।

থৌবম মাগা পাওশী পাওমেন্নবা লোইরবদা (ব্রাহৈশিং অসি লোইরবদা) হবিনাম পিখো। নংগী সেবোক থোক্লে মানা যাম্না হরাওবনে খঙও। হকশাংদগী তু অহুম ফোযদনা খুবাক্তা হাপ্তুনা মঙোম্দা কামশিল্লো। লাই উনবগী লাইশোন থৌবম অমদি অসিনে খঙলো হে মীও।

তিম্না অঙাং য়াংলম চিংবগী

ওঁং য়াং নংদি তিনবীনে
ওঁং ক্লীং তিল্লিবৈমা শিয়:
লাইবিরেম্বা শিয়: ওঁক্লীং শিয়ু।

থৌবমদি মাইরেন মখোক্তা শোল্লগা তকুনা লুশমদগী নীঙদু ফাওবা তৈয়ু ফবনে।

তিনখাক মতু তানবা

সোবারেনগী তেন্নে
খম্লাংবগী তেন্নে
স্নামহিগী তেন্নে
হল্লো গুরুগী য়াথংনি।

থৌরমদি ফুংগা লাইরুদগী লৈবাক খরা লৌরগা ঘীনা তোৎতুনা খুবাক্তা তাদুনা লাইশোল অসি শোন্দুনা কামশল্লু। তিনখাক মতু তাই, হিদাক্তনা নাল্লবসু মতু তাই।

অনাবনা চিক্লবদি মখাদা ইরিবা লাইশোল অসি হিদাক্তা শোল্লগা অনাবদা নাল্লু চিকপা ফৈ।

ওক্লা লৌনিল্লগা হুইনা য়েনদোংঙে
ইমা লৈমরেন নংগীদমকনে।

তিনখাক মতু তানবা

অতিয়া শিদবা হে ইবুংঙো
সনা মহি কৌবা হে ইবুংঙো
নংনা থাবা তেনবু নংনা শৎলু
কৌক্রনা কৌই হাই
মার্জিংনা মাই হাই তাবো।

লাইশোল অসিদি খুত্তা শোন্দুনা নাঙ্খৌ তিনখাক মতু তাবনে।

তিনগী

তিনলিকুং তিনলিশং তিনলিশি
তিনবী লুনাইদবী তবেৎমা তুমও
গুরুগী য়াথংনে।

লাইশোল অসি চান থক্লবা পোৎলমশিংদা শোল্লগা পিজববদি তিনগী অনাবা ফৈ।

তীলনা নাবগী

ইমা লৈমরেন শিদবী নংনা পোকপা নচাদি
তীলবীবেন শিদবী কৌয়ে।
তীলবীরেন শিদবী নংনা নুংবীবেন শিদবদা
নমৈবু নয়ানা চিক্কুনা লৈয়ু।
তীলবীরেন শিদবী নংনা পোকপা নচাদি
তীল চ্রিক পুক চ্রিক কৌয়ে
তীলবীরেন নংঙোন্দগী হেনফবোই
তীল নংবু হাৎপদি
লৈনুং খোংবান অতোম্বনা হাৎপনি
লীহুই লীতুপ লীহুই লীতুপ লীহুই লীতুপ
লাইরেন কংশিবনা শিবগুম শিয়ো।

পোৎচং থৌরমদি হৈমাং মহিদা গুনমরিচ অহুম অমদি তংখাই অমনা য়ুমথক্তা হুনকৎলু, অনি তংখায়না হাপও। লাইশোল অসি ৭ লক শোল্লগা মহি ১০৮ লক ওন্দুনা থকও লুপ্পানে (তীলফবনে) চুহি খরসু হাপও ফবনে।

তিন-লাই লৈবা কোক্লবা

ওঁ গুরুশিদবনা পীনাইদবী পান্নেয়ে, পীনাইদবীনা মচা তরেৎ পোকয়ে।
পারি অমদি চীংদা লৈরগা চীংলাই কৌই, পারি অমদি তমদা লৈরগা তমলাই কৌই।
পারি অমদি লোক্তা লৈবগা লোকলাই কৌই, পাবি অমদি পাত্তা পাৎথি কোমথি লাই কৌই।
পারি অমদি হংকোক কৌই, পাবি অমদি নাবিল কৌই।
নখোই তবেৎমকপু পোকপা নপাদি তৌবেনতেক কৌই, নমাদি তৌবেনখা কৌই।
নবুধৌগী মমিংদি কংশিবিবা কৌয়ে মখা তেক হ-কংশিরিবা কৌয়ে।
শিও পুমও কংও।

লাইশোল অসি ঈশিংদা তবেৎলক শোল্লগা নুমিৎ তবেৎনি থক্লবদি অমসুং তৈববদি তিন-লাই লৈবা ফত্তবা খিবিক কোকই।

তিন লৈবগী

তিন নংগী নশুংলাংগী
কবোগী থুমনা কাবক কাবক
মৈদা থাববনি।

মী নত্রগা শাশিংদা তিন লৈববদি থুম খবদা লাইশোল অসি শোন্দুনা অচাকপা মৈদা চাইশিল্লু ফবনে।

তিন লৈবগী

খজিং নংগী নমিংদি তুমশৎ কৌয়ে
তুমশৎ নংগী নমিংদি খজিং কৌই
খজিংনি তুমশৎনি
তুমশৎ নংনা শংতোক্লো
গুরুগী য়াথংনি।

শিজিন্নফম খজিং তরেংতা শোনবা অদুগা পিজ্জরবদি তিন লৈবা ফৈ।

তিন মতুগী

থাংজানা থাংজিং পোকই
থাংজিংনা থাংজা পোকই
কালি চিক কালি কং
চিক চিক চিক চিক চিক
থ্রোক থ্রোক থ্রোক থ্রোক থ্রোক
হাইথরো গুরুগী য়াথংনি।

লাইশোন অসি তিন মতু লৈবদা শোল্লো তাবনে। অহুম মরিরক শোনগনি, ঈশিংদসু শোনগনি।

তিন শিনবা

কংলা ফানখোং মরিমক্কী ব্রানে
থাংকং চিরা মরিমক্কী ব্রানে
তিনবীরেন শিও।

থৌরমদি কংলা ফানখোং ৪ মক্তা কত্তুনা শৌজথোংদা থম্মু। হিদাক্তি চেংকবোক্কী য়াম অশাবনা ফিচেং ১ দা হাপ্তুনা নম্মু তিন শিবনে খত্তও।

তুম্বদা ঙাকথোক্লবা

লৈনুং কাংব্রেন কাংথরোন
শঙ্খোঙ কাংব্রেন কাংথাবোন
খুম-খুম-খুম, ফ্রিং-ফ্রিং-ফ্রিং
শলগী শঙ্খোঙ থিংবা নত্তে
তাইবংমীগী থোঙমাপলমক থিংলবনি
মীগী হিকাপ য়াইকাপ যাদু নুংদু চংফরোই
গুরুগী য়াথংনি।

কান্নবা তুম্লমদাইদা খুৎনিংথৌদা শোল্লগা থোঙ মাপলদা থিংবা ফত্তবা ঙাকথোকই।

তুম য়ুবা চোংথোক্লবা

শৌ নংনা য়ুবদি খোংনাং মতোন লানখরে
উয়ুং মতোন লানখরে শুহিমাদা তাখরে
চো সং চো-চো-চো গুরুগী য়াথংনি।

শিজিন্নফম লাইশোল অসি শোল্লগা শৌ (তুম) অদুগী মমিং ৱাচেংনি, তিংখংনি মশক হায়রগা থাউ অহিংবদা লোল্লগা লশিংদা লুপ্লগা থোমও। হৃমনিদা চোংথোক্কনিয়ে।

তুম য়ুবা থাংনা শোকপগী

ওঁ অৱাপাই উচুং ৱাচুংনা শোকপা
থাংনা তেন্না শোকপা
অয়ুক চাকচামাও লৌকুমদৌরিবরা
য়াংকুপ শমকুম শমজিল্লো
কোরৌনোংদগী তেথরো
তকুপ তকুপ্পী তরেং তরেংবী
শজিক তোনৌৱানে
গুরু শিদবগী য়াথংনে চোংখৎলো।

লাইশোল অসি তুম য়ুবা মফম থাংনা শোকপা মফমদা শোল্লবদি তুম য়ুবা চোংথোকই থাংনা শোকপাদসু ফৈ।

তুম্বদা শোম্নবা

হো মনিক সো-মনিক, রো-মনিক, হা-মনিক
অহিং কৌবদি ইমানি, নুংথিল কৌবদি ইপানি
অহিং কৌবা ইমা নংনা ফত্তা হাওদি তাকপিয়ু
নুংথিল কৌবা ইপা নংনা কোকহনবীয়ু।

শিজিন্নফমদি তুম্বা মতমদা খুবাকতা শোল্লগা মাই মিং ইশাদা নাম্লু অফবা ওই।

দশা ফত্তবা ঙাকক্লবা

উরা হিংনপ ফু।

লাইরা অসিদি দশা ফৎলকত্রবা কান্দা নুমিদাং হিপ্পদা অহুমলক শোল্লু দশা ফত্তবা ঙাকপি।

থগোকপগী

খৌনাও নং নরুম কোকত্রিবরা
কোকথোকও গুরুগী য়াথংনে।

খৌনম্মদি খুদোন মঙাদা লাইশোল অসি শোল্লগা চরমদা শোকও অদুগা শোর হোন্দনা তিল অহুমলক য়োৎথৌ থগোকপা ফৈ। চুহিগা থুমগা চারবসু থগোকপা ফৈ।

থগোকপগী

হোঁ ক্রোক হোঁ ক্রোক হোঁ ক্রোক
হোঁ ক্রোক হোঁ ক্রোক হোঁ ক্রোক।

লাইশোল অসি থগোকপদা শোল্লু ফবনে।

থগোকপগী

অথিংকোরে থিংকোবে
চাওবা নংগী নমিংদি অঙ্গো কৌএ
কোনোক থেংগ্রাগী য়াথংনি হল্লু।

লাইশোল অসি ফমফম ফক্তা ফল্লগা শোল্লু ফবনে।

হাই কৈনিঙ হিপলে কৈখা কুমলে
ঙানুনা খোংবাল য়োৎলে হল্লু হাই
গুরুগী য়াথংনি।

লাইশোল অসিসু চাকতা ঈশিংদসু শোন্দুনা চাবা থকপা য়াই। ওবা অমসুং থগোকপা ফৈ।

হাই পোলাংখোক মখা লিংপা য়াখিবা
হল্লু হাই গুরুগী য়াথংনি।

লাইশোল অসিদি খোমখাগী মিহুনফমদা শোল্লো থগোকপা ফবনে।

থগোকপা ফনবা

পাংখোং পাঞ্জৌ কালি মরান
ব্যাল ল্যারি মরান ল্যান
ইঙা চিরি রি-রি-হে-রে-রে-রে।

রা অসিদি তোকনিংকোক মনা ৭ তা শোল্লগা মনম নমহল্লু। রাম তুলসি মনা ৭ তসু শোল্লগা নমহল্লু মচুমসু পিথকউ থগোকপা ফবনে।

থাগী ঋতুনা লিক্লবদি

ঈসু ঈরম তরেৎনি খোংসু খোংলম তরেৎনি
থৌদু নুংবী থৌদু নুঙ থোং হাংলবনে
ওঁ মরাও বিরাও সো-রো গুরুগী য়াথংনি।

লাইশোল অসি শিং কাংশানা মপাক তরেৎ শোইরগা মপাক খুদিংদা লাইশোল অসি শোল্লগা লোইববতুংদা পুল্লপ অমুক শোল্লগা চাও। ঈ-নিংথিনা চৎকনি।

থাগী ঋতুনা হেন্না চৎলবদি

ঈ সু ঈ রম তরেৎনি খোংসু খোংলম তরেৎনি
থৌদু নুঙথোঙ থিংবী থৌদু নুঙথোঙ থিংলবনি
ওঁ মরাও বিরাও খক্লো গুরুগী য়াথংনি।

থৌরমদি থাগী ঋতুনা হেন্না চৎলবদি লাইশোল অসি শোন্দুনা মথক্কী নিয়ম মতুংইন্না তৌ, ঈ খক্কনি।

ঈ-সৎ-নারিসৎ-লাইশোল অসি ঈশিংদা শোন্দুনা পিথক্লবদি ঈ-চৎলি।
ঈ-খক-নারিখক-লাইশোল অসিনা ঈশিংদা শোন্দুনা পিথক্লবদি ঈ-খকই।

থবক পুন্নমজ্ঞা অফবা ওইনবা

পাখংবা নংগী নমিংদি অতোলৈ কৌই
নখোই অনিনা লাংবুম অমতা ওইদুনা
সনা ফম্বালাংদা কাখরবদি
নমিং অতোয়াইমা কৌই

লোয়শঙ মঙামক্কী হনজবনে
নিংথৌ মঙামক্কী মপুনে
নমিংদি নাওফমলেন কৌবা হেগুক।

লাইশোল অসিদি পাখংবা মেনযাত্রা কৌই। থবক চৎলমদাইদা ক্বা-দা শোন্দুনা চাবা, লৈবাক্তা ব চিন্দুম্বী ইরগা লাইশোল অসি শোন্দুনা লাইবক্তা নমও। অদুম তৌববদি থবক পুম্নমক্তা অফবা ওইয়ে।

থাংলোন

তিনমুরেন শিও
লাইমুবেন শিও
নপা থাংদি চীনাইবা
নপু থাংদি তোনককপা
ঐগী থাং অচুম্বনা কক্লবনি
হুপ হক গুরুগী যাথংনি।

থৌবমদি খুদোন্দা শোল্লগা কাবন চিংউ অপোম্বসু ফবনি।
হিদাক্তি অংকোৎ মখোম মোইথাপ্তা লুপ্লগা থোম্বা ফৈ।

থব্রাই মি কৌনবা।

হো-হোঁ, খাবুঙ লাইবুঙ
লাংমাথেলবী সংকাবেলবী
কুসং কাসং লাও-ও।
হো-মি-মি
হো মুবি লাও-লাও-লাও
হো মুবা লাও-লাও-লাও
থব্রাই মঙা মিগা থানা তরুকমক
লাও-লাও
নপাবক্তা তিল্লো, নপুকোন্দা চংলকউ
লাও-লাও-লাও-ও।

পোৎচংদি হৈরুক তাঙ্গা অমা, পানা তাঙ্গা অমা, খোইক থাওমৈ অমা, থাওমৈগী শেল দক্ষিনা অমা. তোরৈ ৭ কী ঈশিং খুজোক ৩/৩ শোক্কনি। শারেপ ফাদ্রিবা নুপিমচানা নাইবা লাংহিং অমা য়াওগনি।

থৌরমদি অনাবা অমা শিবা য়াবা মওংদা লৈদুনা মিহুন ফংদ্রবদি; অহিং অথেংবদা অনাবগী মমাংদা খোইরু থাংমৈ থাম্দুনা পোৎচংশিং অসি থমগনি। লংহিংনা শাইচুম তাফম মাঙ্গোন্দগী তিংলক্লুনা অনাবগী খোইদৌদা থম্লগা মাইবনা লাইশোল অসি শোনগনি। থব্রাইমি কৌরিঙৈদা ইমুংদা অতোপ্পা মৈ অমতা ঙালহনবা য়াদে। তোরৈ ৭ কী ঈশিংদি মচিন্দা খরা হাপকনি, মশাদসু চাইথোকপিগনি।

থব্রাই মি কৌশিম্নবা

হা! মিরেন তোংব্রবা
নমিং হায়গে তাও
নমিংদি সনামনিক কৌই
লা-লা-লা-রে-রে-রে
কুক-কুক-কুক।

থব্রাই হামচৎ মিরেল হাম্বোইবা মতমদা খোইদৌদা লাইশোল অসি শোন্দুনা থব্রাই মি কৌশিনগনি।

থব্রাই মি কৌশনবা

গুরুনা মমাংঙৈ তাইবংপানবা শেমঙৈদা অহানবদা মপাদা শিন্নে। পম্বৌ মপানা লোইদাম থাবুম অনি পুরগা পলেম মমাদা শিন্নে। পলেম মমানা নুমিৎ শীংবুম ৩০০নি লোইদাম থাবুম ১০ নি পুরবদা। নোংমগী নুমিত্তা গুরুনা অঙাং নং নমাগী র্গভ মনুংদা লৈবা য়াদরে তাইবং মালংপান থোকউ হায়বদা অঙাংনা খুম্লকই। গুরু তাইবংপান হায়বসি য়াম্না নুংঙাইনা পাল্লি হায়য়ে অশংবা মরম ১০০ অমুনবা মবম ১০০ নুমিৎথা থোক্লুনা নুংঙাইনা পাল্লি হায়য়ে। অদুবু ননাই ঐদি গুরু থাদোক্লুনা তাইবংপান থোকপা ঙম্মোই। অঙাংনা য়াদরবদা গুরুনা য়াব্রা পিদুনা য়েংই, অঙাংনা য়াদে। গুরুগী য়েৎথংবা ফৈবোমদগী লোয়নবা পুথোক্লুনা অঙাং নখোই অনি থোকমিন্নরো। অমনা ব্রারে ব্রামিন্নৌ নুঙাইরে নুংঙাইমিন্নৌ, মিৎনা কুপ্পা অমতা লংলা মফেল অমতা থাদোক্লগনু। নংগী নমিংদি মী মনিক মরা মনিক কৌএ। থোকউ হায়রবদা অঙাংনা য়াদরে, ময়াদরবদা গুরুনা ময়া তৌরক্লে। মমাগী খোইদৌ ময়ায়দা স্নাগী থম্বাল অমা শাৎহল্লি। স্নাগী থম্বাল অদু মখোক থেকতৎলগা মমাগী থোঙলেন তানা লংথরকই। স্নাগী থম্বাল পাম্বনা, অঙাংনা থম্বাল তান্নরকপদা তাইবংপাল থোরক্লে। স্নাগী লীফকতা তারে অঙাংনা গুরু কৌরকই। লোয়নবনা খুমই। অঙাং নংনা নমাগী র্গভ মনুংদা লৈরিঙৈদা গুরুনা নংগী নমিং লাংউরুবী কৌই। হো লাউরুবী নংবু লাও-লাও অঙাং নংগা থোকমিন্নরকপদা ক্লীঁ মহা মনিক (মিং) লাও-লাও অঙাং নংনা স্নাগী লীফক মথক্তা লৈরিঙৈদা নমিংদি অঙ্গো নাব্রা কৌই। অঙ্গো নাব্রা নংবু লাও-লাও পলেম নমানা কৌবনে খোল্লাং অমৃত থকও লাও। তরুকনিশুবা ইপাল নুমিত্তা লাংবুম হায়না কৌই। হো লাংবুম লাও-লাও, পম্বৌ মপানা

মমানা (মিং) হায়না কৌই। (মিং চাওবা) চাওবা নংবু লাও- লাও তবা চাকপু চাররোও। হো খাবুং লাও-লাও, হো লাইবুং লাও-লাও। লৈমা লৈনাউতাবি নিংথৌ কাংবা মফমদা কাংউরো লাও-লাও। থমলাং ঙাখোং তৎতরি লিক্লাং চোইনা তাদরি, হরি কৈথেল কাদবি মি-মি থৱাই মঙামক। বে-রে-রে, কুক-কুক-কুক, র-র-র কোন কোন। থৱাই (চাওবা) নংবু মিহিংতে নপ ফানপ তে-তে তেরে, রো-রো-রো, কোন-কোন-কোন গুরুগী য়াথংনি।

থৌরমদি অনাবগী খোইদৌদা শোল্লু থৱাইমি লেঙদনা লৈগনি, চৎথোকখরবসু লাক্কনি। থৱাই মি চোইবনচিংবা পুম্নমক কান্নগনি।

থিবুম ফাইবগী।

খোইথুপ রিনথুপ
খোইরিন থুপ মিবিন
থুপ হুইরিন থুপ
থুপ-থুপ-থুপ
গুরুগী য়াথংনে।

লাইশোল অসিদি চাক চাখোম ৩ দা শোল্লগা পিজৌ থিবুম ফাইবা ফৈ। নত্রগা উশিংশা ফুৎতুনা মহি থক্লবসু ফৈ।

থি-ফাইবা থিংনবা

হংস:হংস:হংস:হংহংহং
নংগী নথি ফাইরিবসি
চীক চীক স: নল্লবনে থিংঙবনে
হাই খকও গুরুগী য়াথংনি।

লাইশোল অসিদি থি ফাইবা থিংনবনে খংঙো।

থেবরোন

হৌজিক্তি মীওইবগী হকচাংদা গ্রহ মাপনমাগী মতুংইন্না চারিবা থেবা শাবা লাইগী ৱাবু হায়গে। অনাবনা অফা অপুন্নবগুম নারবদি থেবা উরী খাঙবনে।

ঈরাৎতি য়েরুম অমা মমুৎ লৌও, ফৌ কাক্কী চেংখূৎনা খোকও, লা তাঙ্গদা হাপও কোনয়াই পুমা হাপও। উরীদা মোইরাং লাইচিরমদা তৌও। মমিংদি উরীরেঙ কৌয়ে। অদুগা উরীদু থাংনা য়ানথৎলমও হন্না য়েংকুনো ফবনে।

কুমওন থাওম্না কনঙম হৈঙমদনা নাবদি থেবা ফকশাবনে।

ঈরাৎতি শুমাঙ য়িল্লুম খালফমদা খূবোম অমা তৌও। তৌফক ৭ শাও, হৈয়িংনে হৈপানে হৈপোংনে পিরিলহৈনে কাংক্রৌনে হৈতুপনে হৈবীনে ফক অমদা হৈ মরম ৭ লৈরম ৭ হাপও। ফক ৭ মক শুনা হাপও। কোম মনুংদা হাপও। মমিংদি-চিকফা কৌয়ে। তরেৎলক শোলও ফবনে।

মমায় মমিৎ তাইফেৎ তাইনা শিকচিল কংশিলনা নাবদি থেবা খাচম ফুৎপনে।

ঈবাৎতি য়াম নাচল ৭ আরোংলাদা হাপও। য়াম মথক্তা য়েন্নাও চাকখুন্দরিবা অমা পল্লি তৌও। মফমদি তারি মখাদা খুবোম অমা তৌও, লাতোন নোংচুপ ওনও। মমিংদি- চুপসৌ কৌয়ে তরেৎলক শোল্লো ফবনে।

লুমনা থানা লেঙঙম ওৎঙমদনা নাবদি থেবা পুল্লে ফুকপনে।

ঈরাৎতি পুল্লে মখোঙদা চাক চদুম ১৮ ঙাপুম থরোই ১৮ খোইরু থাওমৈ ১ শেল মখায় ২ না ব্রাখৈরমও। লাতোন মখা ওনও। মমিংদি - ফকয়েং কৌয়ে, তরেৎলক শোল্লো পুলৈদি ফুকতোকলম ও হন্না য়েংকুনো ফবনে।

থেবনা ব্রাঙপল সাব্রাইপি শারে। লাকনা খংনা নারে।

ঈবাৎতি লাতোন ৩ কারন্নাও, য়ামনা খুনুশ্রুঙ অমা শাও, ঙানু মৈতুঙঙা ১ শাও, কোনয়াই পুমা উমহল্লো, য়েরুম ১ সু হাপও, নোংশিৎ লমদা থাও। লাইমিংদি ব্রায়রংবা কৌয়ে। তরেৎলক শোলও হন্না য়েংলমকুনো ফবনে।

থেবনা উচেক নোইনিংশাবগী লাইনাদি মমায় ঙাঙনা ফিংনা ফাইনা নায়ে।

ঈরাৎতি লাতোল ৭ তা কবোক নাচল ৭ য়েরুম ১ কোনয়াই পুমা হাপও, খয়োম শাও, তুরেলগী ঈশিংনিংশা হোন্দনা শোকও। অনাবগী লব্রাইদা নমদনা শোলও। লাইমিংদি হ-র-স, নিং-নিং-নিং কৌয়ে, তরেৎলক শোল ও। অদুগা ঈশিং অদুদি মফমদা হৈতোকলুও ফবনে।

থেবনা ব্রাতোল উতোল কারে, লাইদ্রা শারে। লাইনাদি ঙকলি লুশম খ্বাঙনীঙতু ফাওনা চিকনা য়েকনা নারে।

ঈরাৎতি উতং মখোঙদা থুমপী ৭ অহাও অথুম হৈবম ৭ লৈবম ৭ লফোই ওমপোৎ লাফাং ৩ পুমনা খোকও। লাতোন নোংপোক লম ওনও। ব্রাতোনদি লাকথাদনা চেকপনা লাকও।

লাইমিংদি য়িখাক কৌয়ে, তরেৎলক শোলও। ব্রাতোনদি থাংনা য়ানথৎলমও, হন্না য়েংলমকুনো ফবনে।

থেবনা ইংখোল মতোল মোইরাম্বা শারে। মাগী লাইনাদি :- নাকোংদা পিংলাওনা য়ৈশিন্দুনা ঈরাও খোলকুম তানা নায়ে।

ঈরাৎতি ইংখোলগী মতোলদা য়েংদৌ খারা শাও। ফি অঙাংবা ১ থাও, লৈশঙবা ফিরাল ১ তাঙ্গারা ১ দা অথুম অহাও মরম ৭ হাপও, লৈমরম ৭ হাপও লাতোন নোংপোকলম ওনও।

লাইমিংদি খিং-খিং-খিং-খিং-খিং ৭ লক শোলও লৌথোকলমও হন্না যেংকুনো ফবনে।

থেবনা য়ুমচঙলে সেংখোঙ নারিলখাকী লাইহিংচা শারে। পিরাই কময়াদা চিকনা খোৎনা নারে।

ঈবাৎতি তুম ১ শাও পুংফাই মখোঙদা য়ুংও কেক্রু ১ হাপও। তাঙ্গাবা ১ দা থোইদিং কাংশুবী ৭ হাপও, তুম মখোঙদা থাও। লাইমিংদি ব্রাইচিক ব্রাইচিক খংতুম খংতুম কৌয়ে, অহুল্লক শোলও, শৎতোক্লমও, হন্না য়েংকুনো ফবনে।

থেবনা থমোইগী থাচিনতা থাংলে। চিকনা যেক্লা নাববদি থমলাদা ওক শদুম অমা হাপও। লৈয়ুনা থাওমৈ থালও, ঈশিং ঈতোলদা থাও ফবনে।

অসি খৈবিকপু খঙজরবদি থেবা তৌতোলতোংবা কৌয়ে। থেবা ঐগী থৌনিদি খোইহি শলখোম অহিংবা, চেঙপাক কবোক লফোই ওমপোৎ চঙথোকপা লফাং পুমনা খোকও। পানাক্কা ফু অহিংবা ১ থাওমৈ ১। লাইমিংদি অপক কৌয়ে, লাইপকতা পকয়ে হায়বগীবু অপক কৌযে, লাইপক কৌযে। ইমিং তুমপক কৌয়ে, থাদি য়িমশকৈশনে নুমিৎসু য়িমশকৈশনে। থানিলদা লাৎও, থেব ঐগী ইতিকতি কাপুই শল্লাং মাইবনা খঙলমপানে। তাইয়ম নাইসিনা কাওরেল শলয়াম লোইয়ে।

থাওশুবসু থাওরুংবসু ঐনে। ইমিংতুম মল্লাতিঙ মল্লাতিঙ কৌযে। অফবসু ফত্তবসু ইতোম্মা নাঙাইয়ে। মীশি মীপোক অঁ শেৎ কে কে রে কে। কুক কুক কেক চিক নপ তে তে স্রা স্রা নু নপ হুংৰঁ সোৎ চোৎ খক হিং কৌয়ে। থেবরোল হায়বা অসিবু লুনা নীংও, হে মীওইবশিংও।

ধাতু নুংশং ফনবা

ঈশিংগী মচুদি হিকোক্লে নমিংদি কুমলং কৌয়ে
মিংদা তিন ফাবনে ফিরিং-ফিরিং সেংশাই তুমও।

থৌরমদি হক্কী ঈশিংদা শোন্দুনা থকউ ধাতু নুংশংগী নুংশিং তুম্বনে।

হিদাক্তি হামেং শমপকপী নাপাকপী মনা শুরগা শামতু কম্বল মৈ থাদুনা তাঙ্গোই অনি অদু তিন্নরগা শৌজথোওদা তৈয়ু নুংশং ফবনে।



নাওফম চিংনবগী

হাই - লিনতাওবী নং তাওথরো
লিনচুম্বী নং চুমথরো
গুরুগী য়াথংনি শরিৎ।

লাইশোল অসিদি লৱাইদা শোল্লু নাওফম তাবনে।

নাওফম চিংনদনবা

সর তীং হো
মাইবী খাকী ৱানে
হুঁঙা শেৎতীং।

-০-

হরিনা খোংবান্দা চাপোক তমঙৈগী ৱানে
শর শর তারো গুরুগী য়াথংনি।

লাইশোল অনিসিদগী নাওফম চিংনবদা শোল্লু নাওফম তাবনে।

নাউফম তানবা

নুংশংনু নংশংথরো
নুংনাওবু নং হায়থরো
চারাং হাইক কৎলাসৎ
হাইক ফ্রী হায়থরো
গুরুগী য়াথংনি।

থৌরমদি লাইশোল অসি লৌরাইদা শোল্লু নাওফম তাদবগী অরাবা কোকই।

হিদাক্তি গুনমোরিচ ৫/৬ তং কুপ্পা তকখাইরগা ঈশিং খরদা থাদবগা মৈদা লোল্লু অদুগা থকপা য়ারবা কান্দা শরদং থকউ। নাউফম চিংনবগী কিফম লৈত্রে।

নাওফম তানবা

হে নোংবাল পুন্সিবা
নপু মিংবু পুরাবনা শিন্নবা
ঈ তাথরো নঙ হাথরো
ঈঙাঙ নঙ চাইথরো।
সেৎ কাইও খাইবোক কাইও।

লাইরা অসি নাওফম তাদবা তানবা রানে। নিপানা মখূৎতা শোল্লগা উখোকতেন্দা য়ৈও। নুপীনা মাঙসোক উখোকতেন্দা শোন্দনা নখূৎ ওইনা য়ৈও।

নাকোং তাথিবদি

ঙাঙতুরেং মীহিংচি।

পোৎচংদি হৈরুপোপ, চনম, উচান, নুংমাচেঙ চুহিনা ফুৎতুনা মথক্কী লাইশোল অসি শোল্লগা লশিংনা লুপ্পুনা নাকোংদা শুমচিল্লো। থরোই মনুংগী মহিদা শোন্দুনা হৈজিল্লো ফবনে।

নাগন য়েক্কনবা ফনবা

রাল রাল হোঁ।

লাইরা অসি শোল্লগা খোইদৌ য়ৌনা চিংশিল্লু নাগল য়েক্কনবা ফৈ। তৌগদবা মতমদি অয়ুক নুংথিল নুমিদাংরাইবম।

না য়েশিনবগী

নোংমাইজিংগী চীংমাইদা
খৃৎনিংথৌনা নম্ববু
খুনীং খুমাঙ ফাওরবনে
সিংহরিতু হৌরো গুরু য়াথংনে।

লাইশোল অসিদি ঈশিংদা শোল্লগা খৃৎনিংথৌদসু শোল্লগা নাকোংদা নিকউ, না-য়েশিনবা ফৈ।

নুংশিৎ অপাইবা লৈবা খঙনবা

ওঁ ফিযা ওঁ ফিযা মহাফিযা
হাই নংগী নমিংদি থৌতুযান কৌএ
তেংতাঙ উদে গাও।

লাইশোল অসিদি ঈশিংদা শোন্দুনা মমিত্তা কাপশিল্লু, লৈববদি খংফেৎ খংবনে লৈতববদি তৌদে থুপতে।

নুং তুম্বা ব্রানে

ইন্দ্রিগী ব্রাখোঙদা
নুং অমা তাই হাযযে
নুং নংগী নমিংদি
নুংকুপ নুংগাই কৌই
নং-নং পাইও তুমও
লম সুব্রাইদা সুব্রাই তুমও
গুরুগী যাথংনে।

লাইশোল অসি অচা অথক পোংলমশিংদা শোল্লগা পিজ পিথকপিযু ফবনে।

নুংশঙ ফনবা

তিল্লিমু তিল্লিসঙ
তিলবুল্লেন তিল্লিখৎ
খৎথোক্লো গুরুগী য়াথংনি।

খৃৎ ওইগী খৃৎনিংথৌদা থাও তৈবগা লাইশোল অসি শোন্দুনা অমাংথোঙদা থিংজিল্লো অদুগা হিদাক মনাগী মকে অদু মতুম অমা তাদুনা অমাংথোঙদা থিংজিন্দুনা থমও নুংশঙ ফৈযে।

নুংশিৎ চাকথাক

হে গুরু তেংবানবা মপু গুরু শিদবা, অদুঙৈ তেংবান শেমঙৈদা তাইবং মীনা নারগা নুংশিৎ চংলবা কান্দা নহাক্কী নচিনচাক্তি। লা-লাতোন ১ চেংমুখি ৩ ঙক্রা ১ ঙারম ৭ শারম ৭ লৈরম ৭ হৈরম ৭ লুকমাই ৭ কী কবোক, কৈথেনগী চেকাই, হৈরুক পানা তাঙ্গা ১ খোইরু থাওমৈ ১ দখিনা মশীং শুনা পিরে থোক্লক্লো লাও। কোক্তা - লৃদা নারিবা থোক্লকও

ওঁং নর নর নরিং নরিং কালিকা কালিকা
ওঁং ক্লিং ক্লিং ক্লিং হললো
গুরুগী য়াথংনে হল্লো।

দুর্গা নুশিৎ নংনা মনিপুর থোক্লক্লবদা উখোংশাংদা থুংলৈযে। বেংগি পেচি শবাং লৈশাংথেম শাগৈ শলাই ৭ তা পকখি। লেংদবদি দুর্গা ভৈরবীনি কালিকা থবো লৈ নমিং মরিনে যুগ মবিমক্কীনে।

মপান্দা পুথোক্লগা শোনগদবদি হে ভুত প্রেত নংগী নচিঞ্জাক পিরে, হে দুর্গা হন্না য়েংবীরনু গুরুগী য়াথংনে।

নুংশিৎ চাবান

হে গুরু তেংবান মপু গুরু শিদবা। অদুঙৈ তেংবান শেমঙৈদা তাইবংগী মীনা নুংশিৎ চংদুনা নারবদি লাই কোটি ৩৩ না ক্ষীরদা সমুদ্র মপান্দা ব্রা তানৈ। নরানগী চরন্দা হঙ্গৎলি, হে ভগবান ইবুংঙো নংনা লাই শেম্নীরে হিংচাবগী শক্তিনা লৈবা ঙমদরে। হিংচাবী শিনবা অনন্তনা থৌরী ওইদুনা মন্দার পবর্বত থাদদুনা সমুদ্র নৈরগে হায়জরে, নরান্না য়াবীরে। মদু তাবা ফংবদা লাই কোটি ৩৩ না হিংচাবীদা সমুদ্র নৈসি হায়য়ে। হিংচাবীসু য়াদুনা সমুদ্র নৈরে। শগোল থোক্লে, শামু থোক্লে, শল থোক্লে, পারিজাৎ থোক্লে, লক্ষ্মী থোরক্লে, কোনা থোক্লে। হু চফু অমৃত থোক্লে, অমৃত চফু হিংচাবীনা কোনখ্রে। অদু উববদা নরান্না মুহিনীরুপ পুথোক্লে অদু উরবদা হিংচাবী শুমহৎলে। মতম অদুদা শোরারেন্না চফু মুল্লে। মুহিনি রুপ ওইবিবা ভগবান্না লাইনা নাকল অমা হিংচাবীনা নাকল অমা লেংদুনা অমৃত চফু হুগী চফু পায়দুনা হিংচাবীদা হু য়েল্লে, হিংচাবী শিরে। লাইগী পরেংদা অমৃত য়েল্লে। লাইগী মরক্তা হিংচাবী অমদি অমৃত থুংদুনা থকখরে। অদু উবদা কৃষ্ণনা মুহিনিরুপ থাদোক্তনা চক্রনা অহুমথোক্লা ককথৎলে। কৃষ্ণগী চরন্দা হায়জৈ। হে ভগবান ইবুংঙোনা হায়বদুদা ইনজনি। মাদু তারবদা কৃষ্ণনা হে দুর্গা ভৈরবী, কালিকা শনি রাহু কেতু নংগী নচিনচাক্লি ঙাক্রা অমনা থাক্লগা য়াও পেল্লু। অদু তারগা হায়রবদা ননাই য়াগনি হায়না খুমখবে। নুংশিৎ নংনা মনিপুরদা থোক্লকপদা উখোংশাংদা থুংলৈয়ে। বেংগি পেচি শরাং লৈশাংথেম শাগৈ শলাই তরেৎতা পকখি। নংগী নচিনচাক্তি লা লাতোন ১ চেংমুখি ৩ ঙাক্রা ১ ঙারম ৭ শারম ৭ হৈরম ৭ লৈরম ৭কা দখিনা থাওমৈ শুনা য়াওরে। হে দুর্গা ভৈরবী, কালিকা থরো লৈ। চেংবা চেংবী, মোন্নুবী মোনশাম্বী, হিরম্বী হিরম্বা, নোংশন্তি কৎছা খোরী, মীহিংচা ৭ মক লাইহিংচা ৭ মক নংগী নমিংদি হিংদিনবী কৌয়ে থোরক্লো। অসি চাবদা হল্লো গুরুগী

যাথংনি। হে বৈষ্ণবপী ননাইনা থাবা নত্তে অমাইবা অমাইবীনা থাবনে।

মপান্দা শোনগদবদি - হে ভুট প্রেট নংগী নচিঞ্জাক পিরে। হে দুর্গা হন্না য়েংবিরগনু গুরুগী য়াথংনি।

নুপীগী ঈ-থিংবা ফনবা

কোমপী নং থোঙ থিংও
কোমপা নং থোঙ হাংও

লাইশোল অসিদি নুপীগী ঈ-থিংখ্রবদা ঈ-লাক্লবা থরোইপিচুক মতোলনে, কুমপোংপিচাক মনা শুবগা মহি লৌও। চোংখান মচংনে মৈতে থুম মৈদা ইক্লগা হাপ্তুনা লাইশোল অসি শোন্দুনা অয়ুক নুমিদাং পিথকও।

ঈ-যাম্না চৎলবদি :- কোম্বী নং থোঙ হাংও
কোম্বা নং থোঙ থিংও

লাইশোল অসি শোন্দুনা পিথক্লবদি ঈ-যাম্না চৎপা থিংবনে।

নুপীগী ঈমন চৎনবা

ওঁ খ্রিং খ্রিং শীংথেকপা
খ্রিং খ্রিং শীংশুবা
খ্রিং খ্রিং শীংথাবা
গুরু নখোই অহুম্মক্কী
নঙান নশানা পাল্লিবসে থাদোকপিরো।

থৌবমদি থবোইবিজুপ মতোন ৭ তা শোল্লগা থোংদুনা পিজৌও নুপীগী ঈমন চৎপনে।

নুপীনা থা লেপখ্রবা থুগাইনবা

নুংপাই ইকাই মোনুবী
ইকাই শেৎকাই শেৎকাক কাই
গুরুগী য়াথংনি।

থৌরমদি খুত্তা শোল্লগা নুপীগী হকচাংদা ওই ওইনা লৈথোকউ জিব ওইবা ঙমদে খঙও।

নুংশং ফনবা

তিনমুরেল খায়িরেল লাইরেল ইতাওরেল
তাওরোইনাই তিনপুরেং নুংশংলেন।

লাইশোল অসিদি ওইগী খুৎনিংথৌদা শোন্দুনা যেৎ ওইননা লৈশিল্লু শৌজথোঙদা, নুংশং ফবনে।

নোইনবগী

মীশা চাওরো থরোই চাওরো
লৈবাক চাওরো নিংথৌ চাওরো
হো চাওরো রো চাওরো
সো চাওরো
মোইরাং শানৌ ৱানে
গুরুগী য়াথংনে।

ঈনা ময়াঙ কংদুনা শোল্লবা মীদা ঙমু লৈবৌদা লাইশোল অসি শোন্দুনা চাববদি মশা নোযবনে।

নোং চুনবা

আসাইপম ঙাখাখোইগী ৱানে
হুঁম হুঁম রি-লি নোংতাহৌবা
হুঁম হুঁম খিকফেল কৌয়ে।

পোৎলমদি চেং মপুম ২ কোনয়াই পু ২ ককচেং মখুন্দা হাপও, নিংশা অনিবক কামনা লাইশোল অসি শোলও। ঈশিং চাইও নোংচুবনে।

নোংথাংলৈম ওক্লবগী

হে নোংথাংলৈমা ইবেম্মা ! নমু তাইবং মীওইবনা খংদবা উদবদগী মাইয়োক থাফমনরুরেদো। অদুনা হৌজিক্তি তাইবং মীগী মশাদা তেনবাল্লে অদুগীদমক ইবেম্মগী শকক তমজবি। অসি লৌদুনা নংসু নংগী নফমদা হল্লো মীসু মীরমলেন তিল্লসি। হায়রিবসি য়ারেদনকো, য়াদা যারেকো- য়াবে। অদু ওইরবদি নংগী চিঞাক লৌরো নংগী নফমদা হল্লো।

পোৎচংদি হৈরুক তাঙ্গা ১ পানা তাঙ্গা ১, ফলা থাউমৈ ১ অসি অনাবগী মাঙদা থারগা ৱারোল অসি হায়রগা পুথোক্লুনা কোম্থোংৱাংমদা থাদোক্কনি।

নোংদোন লৈমা খুরুম্বা

নোংদোন লৈমা হে ইবেম্মা
নমু তাইবং মীওইবনা খংদবা উদবদগী
মাইয়োক থাফমনরুরেদো
অদুনা তাইবং মীগী মশাদা তেনবাল্লে।
অদুগীদমক ইবেম্মগী শরুক তমজরি
অসি লৌদুনা নংসু নংগী নফমদা হল্লো
মীসু মীরল্লেন তিল্লসি।
হায়রিবসি য়ারেদনাকো,
য়াদা য়ারেকো। য়ারে।
অদুদি-নংগী নচিঞ্জাক লৌরো
নংগী নফমদা হল্লো।

পোৎচং থৌরম লুকমাই ৭ কী কবোক, হৈরুক তাঙ্গা ১, পানা তাঙ্গা ১ খোইরু থাউমৈ ১ লা লাতোন অমগী মথক্তা হাপ্লগা অনাবগী মাঙদা থম্লগা মথক্কী ব্রহৈ অসি হায়দুনা চাকথা অসি পিরগা অনাবগী মাঙদগী পোৎ অদু পুথোক্লুনা মপানদা থাদোক্লবদি নোংদোন লৈমা থেংনরুবদগী নারবা মী অদু অনাবা কোকই ফৈ।

নোংলৈ নুংশিৎ ওক্লবগী

হুইমু লৈমনা য়াইবী লৈমা পোকএ। য়াইবী লৈমনা মপা নুংশিৎ নিংথৌগী ময়ুমদা লাক্লুনা মপা নুংশিৎ নিংথৌদা হায়। পাম্থৌ ইপা নুংশিৎ নিংথৌও। লুৱাং শাতানবনা কালেনগী নুশা চপয়ুংবদা শা তানবা চৎখি। নুংশিৎ উতোং অমতা পিবিয়ু হায়জরে; মপানা পিবিদরে মমা হুইমু লৈমদা হাজরুরে। মমানা লুখুমগী যাত্রা মখোঙদগী নুংশিৎ উতোং অমা লৌথোকতুনা পিরে। য়াইবি লৈমনা লমলোঙ অহুম ফাংবদা থাদোক্লে, মরাং কাইনা শিংখরে। মরাংকাইবা নুংশিৎপু (মিং হায়গনি) মানা ওক্লরুরে, লুৱাং শাতানবদা য়ৈবা নুংশিৎতো; লুৱাং শাতানবদা নুংশিৎ য়ৈদুনা শামা পাঙ্গল হাপ্লদো ওক্লরিবা ননাই (মিং) অস্দিা পিনবীয়ু নহাক্কী নচিঞ্জাক পিজরি।

থৌরমদি লাতোন অমগী মথক্তা হৈরম ৭ লৈরম ৭ কবোক নাচন ৭ দক্ষিনা অমা হাপ্লগা লম্লোঙ অহুম ফাংবদা মথক্কী ব্রাহৈ অসি হায়দুনা মায়কৈ ৪ ওন্দুনা হুই খোংদুনা নুংশিৎ কৌ। মানা ওক্লরকপা মায়কৈদগী নুংশিৎ লাক্কনি। লাক্লিবা নুংশিৎতুনা ঐগী ইশা শোকতরিঙৈদা খরদং ব্রাৎলিঙৈদা মথক্কী ব্রাহৈদু হায়দুনা মথকলোম হুনগৎতুনা পোৎলম অদু পিরবদি অনাবদু কোকই।

অনাবা মওংদি থক্রোমদা নুংশিৎ চিংখৎতুনা মীগী মশাদা তৌনিংবা মওং তৌই।

অনাবসি খণ্ডনবা খুদমদি :- খূবী খূদোনবী অনিগী মরক অহোমবা খূৎনমলোমদা লৈবা অদুগী মথক্তা শরু লৈবা অদুদা মিহুন্না হাই-হাইদুনা হুল্লবদি মশাদা নোংলৈ নুংশিৎ লৈরে। অদু ওইরবদি থকলোমদা নুংশিৎ চিংখৎতুনা মীগী মশাদা তৌনিংবা মওং তৌই। করিগুম্বা পক্লদবা হিদাক শিজিন্নরবদি খুদক্তা অৱাবা ফংই। মিহুন অসি লৈরবদি মথক্কী মরম অসি তৌগনি।

নবগ্রহ খুরুম্বা

লৈনুং খরোবনা লাই পোকয়ে
লৈনুং খরোবনা লাই হাৎলি
থাংলেন চীনাইবনি থাংলেন পুককথাংনি।

থৌরমদি থাং অমদা শোন্দুনা লাই হাৎলি নীংদুনা লৈয়ি তরেৎ ইয়ো।

খিরুমলেন কিংনাইবা, কুরুমলেন শানাইবা
খিরুমলেন নানৈবা তৌজেং তৌরা পোকপা
হুপলা হারা পোকপা ককই ইচুম তাবাদা
ঈশিং কোনম্বদা য়াহিপ্পা।

পোৎচংদি লাই ৩ শাও, অঙৌবা লাইনা য়েত্তা, অঙাংবনা ময়ায়দা, অমুবনা ওইদা। য়েরুম অমমম ময়া মনাক্তা থম্মু কোনয়াই পুমা ময়াদা হাপও মমাঙদা ফুহিং অমমম খিল্লু। লাই অঙৌবগী ফুহিংদা চেং অঙৌবা হাপও। অঙাংবগীনা চেং অঙাংবা হাপও। অমুবগীনা চেং অমুবা হাপও। লুৱাংতৌ মতোন ৭ হাপও। থরোই অমমম, লৈশং মতোন অমমম, উশোয় অকংবা অমমম হাপও। লাই মমাঙদা পোৎচঙশিং অদুগা লোইননা তিংথৌ অঙৌবা, হুপ মতোন খরা হাপ্তুনা থমও। হৈরুক পানা অমমম, খোইরু থাউমৈ অমমম থাল্লু। লাই অঙৌবা ফি অঙৌবদা, অঙাংবদা ফি অঙাংবা, অমুবদা অমুবা কুপও। শেল মখাই অমমম ৱাখৈরমও। লম অচিকপদা য়াম্না পাখংবা মথেক ইরগা ময়ায়দা লাই হাপইবা লাতোন অদু থম্মু। থাং মতোক পানবদুনা লাইশোল অদু শোল্লগা লৈই ৭ ইথোক ও। অদুগা তৌ মতাং ৭ না লমফাবা অদুনা খায়দোক্তুনা লোংথোক্লা মনীং মমাঙ মচীন অনিমক যুংলগা অনাববু লিত্তুনা লাকহল্লু; হন্না য়েংহনগনু ৱা-ঙাংহনগনু। মকোক মরু তুম্না ইরুজদুনা শুম্বল য়াংকোক শোক্লগা যুম্বী উখোকতেন কোন্দুনা গুরুগী য়াথংনি কোকপিয়ু হায়জগনি। অনাবগী মমাঙদা য়েন্নাও চাকলিত্তবা ময়াদা কোনয়াই পুমা হাপ্তুনা খয়োম অদু অনাবগী মমাঙদা থারগা লাইশোল শোলগনি।

লাইশোল :- খিং খিং থোঙ হাংও।

মাসিগী মতুংদা পোৎলম চৈরম ঈশিং মপান তানা পুথোক্লককনি।

শোনগদবা লাইশোল :-

তুবি য়োইনোংদা নোংদ্রেন নোংদোন পাখংবা।
তুবি য়েক্লাবা লাইরেন য়েকমাঙদবা।
ঈরোন চাইবি ঈরোন চাইবা
খিঁং খিঁং থোঙহাংবা থোঙ হাংও।

অসি হায়দুনা খুকাপ্পীনা ঈশিং কাপথোকও অদুগা খয়োম লাকও।

ঈরোন চাইবি ঈরোন চাইবা খিঁং খিঁং থোঙ থিংও।

অসি হায়দুনা খুকাপ্পী অহুম্লক কাপথোকও, অহুম্লক চীন তেংথোকও।



পাখংবা লাইচুবা কোক্লবা

খুলবী নুংথোঙচীং চেংচা লাল্লুমথেলগী
লিল্লি লাইহৎচাদি, লৈনুং তাংক্রু শলশেলবনা
তাংক্রু লুৱাংচানা চৈবুল মখুৎশুনা
তুবি ময়াঙতেক লিল্লা মকু হোনা চৈবী তেমথেংয়ে।
কুরুবু থরৈ মকুমলমদা কুমখিয়ে
লেম্লৈ মতারমদা তাথখরো।
মঙাংনে লুৱাংনে খুমলনে গুরু অহুম্মা
পাখংবা পোকয়ে, পাখংবনা তুবি পোকয়ে।
তুবিনা লাইরেল পোকয়ে, লাইরেলনা শল্লাই তরেৎ পোকয়ে।
হুপলা হারা পোকয়ে, তৌপি তৌরেল পোকয়ে।
মঙাংগুরু নমিংদি শাংবা তোমবা কৌয়ে।
লুৱাং গুরু নমিংদি লাংবা তোমবা কৌয়ে।
খুমল গুরু নমিংদি লাইখুরেম্বী তোমবা কৌয়ে।

গুরু অহুম্মকনা লাংবুম ওইনা তিন্নখরে।
গুরু অহুম্মক্কী মফমদা নংসু তিনখরো
কংলৈমাইনা ঙম্বনে, পোইরৈ মাইনা ঙম্বনে।
নপাবু ইপানা ঙম্বনে, নপুবু ইপুনা ঙম্বনে।
নংবুসু ঐনা ঙম্লবনে।
ঐদি লুৱাংগুরুগী থোঙদা থোকখবগে
নংদি থোকফদে।

লাইশোল অসি হায়দনা লুৱাংতৌ অমা মযায় খাযদোক্লগা লিংথোক্লকও।

পোৎয়াওদি য়াম্না লিল্লাই শাও, হামুক য়াইঙং য়েকও। শেল মখায় ৭ নপও খাবায় পুঙনা ৭ য়েংদৌ উতোং ৭ হুপনৌ মতোল ৭ হৈবম ৭ লৈবম ৭ ফৌহাম, ঙাচক খোমযোন, থবোই অহাম্বা, পুকয়ু লৈয়ু অমদি লৈশৌপুঙগী লৈপাকনা লিল্লাই শাও। হামুক যাইঙং যেকও, শেল মখায ৭ নপও। মযাদা য়েকম ১ কোনয়াই পুমা হাপও। কবোক নাচল ৭ কাংশুবী মতুম ৭ অসিনে।

পুক চগ্রিং

ওঁ চক চক্রোবী খুংখুংবি
নহনফমদা হল্লো নতেফমদা তেবো।

লাইশোলসি পুক চগ্রিংনা নুংঙাইত্রবা কান্দা চনিঙদা শোল্লু। নত্রগা,

য়ি-তৎ।

খৃবাক্তা শোল্লগা নাল্লু পুক চগ্রিং য়েকপা কোকই।

পুক চক্রিং

পুকনুং চক্রিবনা নুংদা খোং
চক্রাবনা পান্দা খোং
অনেতকও নেতকও
নপশিল্লো পকশিল্লে শৌজিল্লো
গুরুগী য়াথংনে।

লাইশোল অসি হৈমাং মহিদা শোল্লগা থকপা পুক চক্রিংনা নাবা ফৈ।

চকক্রিবীনা নুংদা খোং
তাংক্রিবীনা পান্দা খোং
অনেতকও নেতকও
খোইপু হোৎ লিনপু চু
চুশিল্লু গুরুগী য়াথংনি।

থৌবমদি নুপীনা মচা পোকপদা মবুক নাদুনা লৈহৌববদি লাইশোল অসি খৃত্তা শোল্লগা পুক্তা নাল্লু।

পুক চগ্রিংফনবা

খোকউ নংনা চগ্রিংনে
চগ্রিং নংনা খোকউনে
খৎথবো হাইথবো
গুরুগী যাথংনে।

লাইওং নুপীশিংনা নাওপুদুনা মবুক কংলম্বদগী অঙাংপোকপা মতুংদা নাবা অনাবা মখল অমনি। লাইশোল অসি অনাবা মফমদা শোল্লবদি ফৈ।

পুক চগ্রিং ফনবা

হাই ইতা পুক চগ্রিং
নথংলেন চক্রিংনসু
খোংবীদা শিন্নবল্লে।

থৌরমদি খোংবীদা শোন্দুনা নেৎথীয়ু ফবনে।

পুক থিনবগী

ফুমলেন সেৎ ফুমলেন হায়
সায়াশেৎ সায়া হায
তৌরেন সেৎ তৌরেন হায
সহং হংস।

থৌরমদি পুকথিনবা মফমদা শোল্লু অদুগা ঈশিংদসু শোন্দুনা পিথকউ পুকথিনবা ফৈ।

পুক থিনবগী

লৈহক্লেন য়াশৌবা
নোংপুঙলেন তুথবা
লৈতারেঙ নোংতারেঙ
পাখংবা নংগী য়াথংনে তুমও।

পুক থিন্দুনা নারবদা লাইশোল অসি অনাবা মফমদা শোল ও। থুম মৈদা ইকুনা ঈশিংদা থাদরগা পিথকও ফবনে।

পুকথিনবগী

হকচাংনা শুম্বন্নি
শোর নংনা শুক্লি
ইমা লৈমবেন পাম্থোইবী
খাংচেৎ মচি নাইনা
হৈয়ুম হৈয়ুম নাইনা
শুথবীয়ু গুরুগী য়াথংনি।

-০-

হৈ কৈরুংবা থোং হাংঙু
ঙসি কৌবা গুরুগী য়াথংনি।

লাইশোল অনি অসিগী মনুংদা অমা ঈশিংদা শোল্লগা পিথকউ অদুগা অনাবা মফমদা শোল্লু।

পুকথিনবা অমসুং লাইমল ফনবা

ওঁ ঙাদা কাপ্পা শাদা কাপ্পা
ঙা মনু শা মনু তুমও
য়াঁং ঙুং-হো-কক-কক-বো
কক-কক-শো: কক-কক-শো:
কক কক ককথরো
ব্রহ্ম শৎ-শৎ।

লাইশোল অসি তুলসী মনা ৩ দা শোল্লগা ঈশিংদা থাদরগা পিথকউ ফবনি অকুবনি।

পুক য়েকপা ফনবা

তিন তারা তাথী পুক্কংমো
নুরা তাথী পুক্কং থাংনা য়ানবা
তেরো তেরো তানা থিনবা তেরো তেরো
লাইব্রাথিবা থোকও থোকও।

লাইশোল অসি ঈশিংদা শোন্দুনা পিথক্লবদি পুকয়েকপা, থিবেৎ ফায়বা, ঈ-ফায়বা ফৈ।

পোক হৌদনবা

ওঁ পোক নংনা হৌরকপদি
কোক্কী থোপ মনুংদগী হৌরকপনি
নফম থোপ মনুংদা হঞ্জিল্লো
গুরুগী য়াথংনি।

লাইশোল অসি চাকতোকপা লোইরগা খূৎ হাম্বগী অচোংপা খূত্তা শোন্দুনা কোক্তা নানখংলু পোকহৌবা ফৈ। মতম কুইনা চহি অমরোম তৌ।

পোৎ শেম্বা তানবা

অঁ সেৎ লারিক লিক লিক স্বহা
অঁ তাসিখু অঁ তু তু নাবেঙ তু।

থৌবমদি অঙাং মখোয়নে, য়েংতৌ নানৌনে, হকথিখলবীনে অহুম্মা চাংতমও অদুগা লাইশোল অসি তবেৎলক শোল্লগা লফোই মনুংদা ফুমও অদুগা যোৎহলও তাবনে। নাওফম চিংনবদসু লারাইদা শোল্লো সলথোঙ ফাংলো তাবনে।

পোৎশেম্বনা শিগে তৌরবদা

উংচক কেলং
তকসুক তকমী
চে স্বাহা।

শিজিন্নবদি :- থাও অহিংবদা শোন্দুনা মবুক মনমদা হংকৎনা তৈও শিদবনে।

হিদাক্কি শিংখা, কেক্রু, লৈয়ু খিচিক হাপও চাকচামাঙদা চাহল্লো পোংশেম্বা তাবনে।

পোৎ শিৎনবা

অঁ গুরু সিথি সোহা

লাইশোল অসি তেংকোংতা ঈশিং হাপ্তুনা তবেৎলক শোল্লগা যোন্নবা পোংতা চাইও, যোনবা শিংপনে।

পোৎলোইবা মংথোঙ থিংবা

হংস কে কুং
স হং কে কেক।

থৌবমদি মপাল্লোমদগী পোংলোইফমদা লৈযি ৭ চিংশিনগনি। লৈযি ৭ চিংশিনবদা লাইশোল অসিবু মথং মনাও কাযদনা শোনগনি। লোইবগা অমুক মপাল্লোমদগী লৈযি পুল্লপ অদুবু "হুঁ" হাযদুনা থা মচেৎশানা থাংনা চিংশিনগনি।

মংথোঙথিংবা অমনা :- পোৎ লোইবগী মৈথিনজৈ অমবু মঙাথোক্লা খাইদোক্তুনা লৌবগা মচীন তুমগনি অদুগা পোংলোইফম অদুগী মখোঙ মপা অনিদা অমমম মখুৎ মপা অনিদা অমমম চৈ অদু যৈশিনগনি। খোইদৌদা অমা যৈগনি, যৈবা কান্দা ক্লীঁ তবেৎলক হাযগনি। কবিগুম্বা মং হোৎতোক্লম্লবদি যোৎপিনা তৌগনি।



ফম্বী মীনা হাৎখ্রবদা হিংগৎনবা

ওঁ হিংচাবী হিংচাবা নংগী নমিংদি
খাবা নুংলেনখোম্বা কৌযে
শা মনু ঈশিং মনু মী মনু লাই মনু
মনু শলাই তবেৎমবু তুম্মবনি।

থৌরমদি চফু অমা কাংক্রু অমা লুপা অমা থাং অশেংবা তুলসী অমুবা মনা ১০৮ অঙৌবা মনা ১০৮ হিদেন ৭ কী ঈশিং হঙ্গৎনা শোকপা চফু মনুংদা পুন্না হাপ্লগা লাইরা অসি ১০৮ লক শোল্লগা থকউ ফবনি।

ফম্বী ময়েং তাদনবা

হনুবা তেকহৌ লৈ
নুরা নৌহৌ লৈ
সনা য়েনশৌবী শৌগৎলো।

তুন্নমদাইদা লাইশোল অসি শোন্দুনা হকচাং পায়দুনা শান্নৌ।

তিং তিং লিংখৎলো
য়েল্লাং য়েন্না য়েনখৎলো
য়েনশৌ য়েন্না ইনখৎলো
গুরুগী য়াথংনি।

থৌরমদি তিংথৌ মতোন্দা পকপা লিক্লা অদু খুৎনা লৌরগা ওইগী খুত্তা হাপ্লগা শোল্লু অদুগা থকউ। হকচাংদা নাপ্তৌ ফম্বী ময়েং তাদে।

ফম্বী হিংকৎনবা

ঈরম তরেৎ হাংলে
লাইরম তরেৎ হাংলে
তিল্লি তরেৎ হাংলে
শারম তরেৎ হাংলে
লৈমুরেন লৈপুবী
খক চিংখৎলো।

লাইশোল অসিদি খুত্তা শোল্লগা হকচাং মচৈদা নাল্লু।

ওঁ লিক্লা চাও
লিক্লা শং
তনুরেন তনুশং।

ফম্বীগী য়ানি শিজিন্নবা মওংদি শঙ্গোম অনৌবা চুমদবা নত্রগা লিক্লাদা শোল্লগা থকউ। নত্রগা ভৌপাকতা লৈনা নৈদুনা শোল্লগা তিল য়োংশিল্লো গুরুগী য়াথংনি হায়য়ু।

মাগী পোৎচংদি শীংনাং মতাং ১০৮ মমৈ মকোক ওন্দনা পুন্না মনীং মমাঙ শঙ্গোমদা লুপ্লগা শঙ্গোম অদু নুমিত্তা কৎলগা থকউ মশাদসু তৈয়ু ফবনে।

লাই চুবা

উনিংথৌ পাখংবা
উনিংথৌ লাইশাবা
উনিংথৌ অৱাংবা।

লাইশোল অসি লাইচুবা লাইমন অথিনবা ময়াংকংবা ফবনি।

লাইচুবা কোক্লবা

ওঁ ক্লীঁ শ্রিঁ শ্রিঁ শেৎ কাইয়ু
নফমদা হঞ্জিল্লু গুরুগী য়াথংনে।

লাইশোল অসিদি তুলসী মনা ৩ দা শোল্লগা পিথকউ ফবনি।

লাইচুবা লাইওক্লবদা তৌগদবা

কোম ∴ অহুম তৌ, কোম অদু মঙাং লুৱাং খুমন অহুমনি হায়না লৌ। কোম অদু ঈশিং হাপ্লগা উতোং অহুমনা কোমদগী ঈশিং লৌদুনা থমউ, কোম অদুদা বিষ্ণু মন্ত্র শোল্লু। লাই মশানা লাই হাৎপগী হৌনবী তৌদুনা কোম অদুদা ফুমউ। লুৱাংতৌ অমা মনীং মমাঙ কাযহন্দনা ময়ায়দা লিৎলগা লাকউ।

লাইশোন্দি :- নংনা লাক্কে হায়রগা
ঐনা চৎলিবা লম্বীদা লাকউ
নত্রবদি য়াদে হায়য়ু।

তৌ অদু য়ুংলমউ, নফি নরোল লোইনা ময়াইদা পুথোক্লকউ।

লাইথোকপা অমসুং লাইশক খঙনবা

লাইথোকপগী ৱারম হায়গে। লাই হুলতোকপা ফনবা হায়গে :- লাইশক উবদা চেংউতোং খাঙিঙ, হামুক য়াইঙঙ তোংলো। শারম ৭ ঙারম ৭ হৈরম ৭ লৈরম ৭ খোইরু থাওমৈ ৩ হৈরুক তাঙকা ৩ পানা তাঙকা ৩ অনাবগী মমাঙদা থাও।

লাইশোন্দি :- হে গুরু তোংপারাচা
নংদি লাইগী মাইবনে
ননাইদা লাই অফবা পিবীও।

লাইশোল অসি শোন্দুনা খুরুম্লগা লম্লোং অহুম ফাংবদা থাদোকও। থাদোকপগী লাইশোন্দি :-

লাই পাখং লাইনুরা
লাইহিংচা পুন্নমক্তা কৎচরবনে।

হায়না লাইশোল অসি শোন্দুনা খুরুমও।

মবিনি শুবদা হক্কী ঈশিং মী তরেৎকী লৌও। গুনমোরোকসি ৪ থুম ফি কংনা নপও, হুমাং ঙালও। ৫ নি খুবাইগী তু ১ নাকোং ২ মক্কী নপথি; খোয়গী তু ১ চুঙৌ মহিদা হাপও। ৫ নিগী হিবেপ, ৬ নিগী সিংখা, কাংহু, তেখাও য়াইখু, উশিংশা, কেগে মালবী অসি পুন্নমা তিলও। মিহুলদা উচাল মচীন তুমদনা থিলও। হিদাক অদু নপও। মপালদা হক্কী ঈশিং ফকফাই, চন্নাই শাবী, গুনমোরোকসি, সিংখা, চম্প্রা মহি, কেগে মালবী, থুম থাও অসি পুন্না তিন্দনা শিংও। ৭ নি ৮ নি লাই ফানবা হক্কী ঈশিং, সিংখা, লফোইগী থাও, ঙামুমাল মারা ফকফাই, গুনমোরোকসি, ঈশিং লাংথ্রে, চেঙ কবোককি য়াম, থুম থাও, চম্প্রা মহি অসি পুন্না তিলও তৈও। হিদাক অদুনা ৯ নি ১০ নিসু লাইকং ফনবা তৈও। ঈশিংদা শোলও পিথকও।

লাইকংফনবা লাইশোন্দি:-

লালইবেল কংশিবী কংশিবা
নমাগী মমিংদি কংনাশিবী কৌযে। কংও।
লৈনুং খোংচিবনা লাই শল্লাই তবেৎপোকয়ে
লাইবেল পবোমথোক নানৈবনা
মী শল্লাই তবেৎপোকযে
তৌবেল তেক তৌবেল খাক কৌযে
খাকনা তেকও কংনা শিও।

লাইশক খঙনবা মিহুল মবোল হাযগে:- খুমন্না হুলবা লাইহুলদি লাইবক্কা নিঙখোংকা অনিমদা হুলযে। যুমখাইবা লাইনে। সারাং লৈশাংথেমনা হুনবদি সুমকা পিসুমকা অনিমদা হুলয়ে। কারোঙ লাইনে। খাবা ঙালবনা হুনবদি খোঙ ওইগী খুশিংখাকা য়েৎকী খোঙ খুচেং অনিমদা হুলয়ে। হৈকোই লাইনে। লুন্নাংনা হুলবদি ওইগী কপ্লাক্কা য়েৎকী খুনীঙকা অনিমদা হুলয়ে। পানখোক য়িহরাইনে।

অঙোমনা হুলবদি খোয়দা হুনয়ে। হৈয়েন লাইনে মুবনে।

নিংথৌচানা হুলবদি খাচাই অনিমনে। হৈয়েন লাই অঙৌবনে। মোইরাংনা হুলবদি পিশুম অনিমনে। মোথ্রুবী লাইনে।

লাই থকনবা হিদাক:- শাওম মশিংখা, লুপা হিদাক কবোক, লাই মশিংখা, তুমিৎ মশিংখা, চুঙৌ মহিদা হাপও পিথকও। লাই ফত্তবদি উচাল মচি তুমদুনা থিলও। কেগে মালবি, কবোক, চামেল অহুমসি তোৎনদুনা তৈও লাই ফবনে।

লাই তিন থেংনরুবগী নারবদা

মঙাং গুরু পুন্সিবা চহি চাতরেৎ পুন্সিবা
শুরোন তরেৎ তানফংবা
তুবি য়েকশোইদবা লাইরেন য়েকমাঙদবা
তুবি চীরেন পাংমনা লুপাগী পঞ্জন হুকপা
নতু তুরক খুদিংদা লুপানা কোঙ্গোন থিনবা
নয়া য়ারক খোংজি খুদিংদা সনানা হাজংয়বা
পায়মা নংগী ননিংশানা মৈরি অরাবগুম্বা
তুবি চীনা ব্রাংবা লাইরেন মৈনা পুংবা
নরুম্বী খোইমোম লাইরেম্মা লাইম্নাকা রুম্নবা
ইবুংঙো নংনা চীংঙু নথিকহৌ, খোয়ম নঙাওহৌরকপদা
ননাইগা লমব্রোক থাফংনকদুনা চৈবি তেমথেংলে
ইবুংঙো নংগী নচিঞ্জাক্তি হৈরম তরেৎ লৈবম তরেৎ
খয়োম লাংশংয়োমলে অঙাংবা চীংলাই শারে
কবোক নাচল তরেৎ য়েংদৌ উতোং তরেৎতা
পুকয়ু ব্রাইয়ু হাপ্লে
ঙানু অঙৌবনা নমু তাইবংমীগী মহুৎশিন্দুনা নচিঞ্জাক নফমফম পিবে
শমু খূৎনা লৌবিয়ু চেংলৌ মিৎনা য়েংবীয়ু
ননাইগী ফত্তবা পুম্না হাওরৈ খাদা হোইথরো
অফবা নুংঙাইবা পিনবিয়ু
নাহান্নোংদা চীংঙু নরম্বা খোয়ম নমাইবনা
ইবুংঙো নংগী নতিক নঙান থাবদি
মঙাংগুরু পুন্সিবা চহি চাতরেৎ পুন্সিবা শুরোন তরেৎ তানফংবা
গুরুনা তুবিগুম নয়াংথেক লিলাগুম নকু হোদুনা
গুরুগী চরৈ লৈপুন্সি শেৎথ খাইথবিরম্লগা
তুবি তিল্লক্তা তিনখি লাইরেল লাইরক্তা তিনখি
নমু তাইবং মীনা গুরুগী চরৈ লৈপুন্সি ফংহৌদুনা
নমু তাইবং মীগী মীরক্তা তিলহৌই
নতেফমদা তেরো নহলফমদা হল্লো
গুরুগী য়াথংনি।

থৌরমদি :- খয়োম লারোন ৯ পায়া ৯ না পুনবা অমা। লারোন ৭ পায়া ৭ না পুনবা অমা। চীংলাই শারে হৈগোই শারে। লাই লুৱাংগী অঙাংবা। লুৱাংনা অঙৌবা তমলাই শারে। খুমন্না অমুবা মচুনি। লাইরেন পাখংবগীনা অঙাংবা অমুবা য়েকপা। মঙাং লুৱাং খুমন লাই অহুমসিনা পুবা মতমদি। অয়ুক্কী মতমনা মঙাংগুরু, নুংথিলগী মতমনা লুৱাং গুরু, নুমিৎ হাইথরকপা নুমিদাংৱাইরমনা খুমন গুরুনি। লাই তিন লাইরেন্নচিংবা হায়রিবা মতম মতম অদুগী থেংনরুবা মতুংইন্না লাইগী লাইশকসু লেপ্পী। লুৱাং থেংনরুবগী ওইরগা লাইশোল অসি লুৱাংগুরু পুপ্সিবা চহি ৫০০ পুপ্সিবা, শুরোন ৫ তানফংবা হায়গনি। খুমন থেংনরুবদি খুমন গুরু পুপ্সিবা, চাহি ৩০০ পুপ্সিবা শুরোন ৩ তানফংবা হায়গনি। চেংশুদুনা য়াম লৌরগা লাই শাগনি। লাইশক অদুগী মতুংইন্না মচু শংগনি। লাই তিন থেংনরুবদগী নারবদা মাইবনা অনাবগী মমাঙদা য়াংকোক্তা পোংলম চৈরমসি সুনা হাপ্লগা লাইশোল অসি শোনবীরগা পোংলম চৈরমশিং অদু ঈশিংদা থাদরুগনি।

লাই তিন ওক্লদনবা

লোয়নবা মাঙ থাবীও
ঐ তুং ইনজগে।

থৌরমদি হকচাং মতোন্দা খুৎনিংথৌনা শোল্লগা লাইবক্তা নমউ হিরম খুদিংদা য়াইফবা ওই।

লাই তিন উনদনবা

হা মিং অনি চকময়ুংনা কোনখাবা
লাইবেল অঙৌবনা পম্থিংবা

মীনা লমখৈ ইখৈ চৎলবদা পাংথি কোলথি চৎলবদা তিল লাই উনদনবা ৱাহৈ অসি য়েৎকী খুবী মরুদা হায়দনা ওইগী মিত্তা নাপ্লো। ওইগী খুৎপী মরুদা হায়দনা য়েৎকী মিত্তা নাপ্লো। চৎলিবা মাইকৈ অদুদা কামথোক্তুনা চৎলো লাই উনফরোই খণ্ডও।

লাই থাজিনবা চঙদনবা

পুরি পুরাবা নমিংদি ইশমচাইবা কৌয়ে
হুরু হুরু চৎলো গুরুগী য়াথংনি।

লাইশোল অসি চেংদা শোল্লগা চাইথোকও, লাই থাজিনবা চঙদে খণ্ডও।

লাইনা মী ফাবা অমদি পুখিবা

লানশোম্বীগী সুমাঙদা
মোমনুনা ব্লারে পোখাবা
নুরা খ্বাংচেৎ মোনখাংনা
লমথাং ফীরুক খুমদুনা
হল্লকও হো তোম্বা।

থৌরমদি:- কনাগুম্বা মী অমা লাইনা ফাদুনা পুখিবা থোক্লবদি লাইশোল অসিগী লোইরকপা খুদিংদা মী অদুগী মমিং হায়দুনা কৌগনি। য়াম্না তোয়না লাইশোল অসি লাওদুনা কৌবা মতমদা মী অদু থাদোক্লক্কনি। মৈতৈ লৈবাক্তা মমাংঙৈদগী থাজনরকপা মওং খবা লৈ মদুদি:- কাচল লাইনা মী পুবা, হেল্লোইনা পুবা অসিনাচিংবা। লাইনা পুবা অয়াম্বনা অশোংবা লোক তায কাচন অমম্বনচিংবদা লৈগল্লি। মসিবু লাইনা ফাবা পুবনি হাযনা থাজনবকই। মোইবুং খোংদুনা পুংশেল যৈববদি লাইনা থাদোকব্বকই হাযবগী থাজনবী লৈ।

লাই মাপনগী লাংলোন

হৌজিক্তি লাই মাপনমনা শুবা লাংলোন মাপনমবু ইজবক্কে।

মিৎ যেত্তা থাকপা লাংদি নুমিৎনে। মমিং হঙ-সো কৌযে।
মমিৎ ফিংনা ফাইনা নাববদি নুমিৎকী লাংদা থুবে।

ঈবাংতি :- য়েকম ৩ কবোক নাচন ৭ খূৎনা খনও, কবোক্কী মথক্তা লাতোন অমা থাও। চেং হামুক যাইঙং তোংপনা কোযনা চাইও। থাওমৈ ১ শেল ২ চীংখৈ পাংববমদা থাও ফবনে।

মিৎ ওইদা থাকপা লাংদি থানে। মমিং সনা সংমুবোঙ তানৌবা কৌয়ে। চুবা নাপ্পা কংনা ফিংনা ফাইনা নারবদি থাগী লাংদা থুবে।

ঈবাংতি :- হৈরম ৭ লৈরম ৭ খারায় ১ দা হাপও, থাওমৈ ১ হৈকক পানা নোংচুপলমদা থাওফবনে।

নাকোঙ য়েৎতা থাকপা লাংদি নোংশিৎনে। মমিং উসহিং কৌযে।লাইনাদি তুচুং মালচুংনা ব্লাইনিঙ লাকনিঙনা নায়ে।

ঈবাংতি :- চুম ১ শাও, অথুম অহাও লাংথ্রৈ মতোন ৩ কোনয়াই পুমা থাওমৈ ১ হৈরুক পানা য়াওনা সনথোঙদা লাংও ফবনে।

নাকোঙ ওইদা থাকপা লাংদি নোংথৌনে। মমিংদি কুহিং কৌয়ে। লাইনাদি হকশাং খুইথা হামথানা থব্রাইমি অশুম্বকুমনা নায়ে।

ঈরাৎতি :- ফৌ মরম ৭ কী চেঙ ৭ রক হন্না চোইও। খূৎনা খোকপা চেঙ মরম ৭, চেঙ অয়াম্বদি লাতোন্দা হাপও। খূৎনা খোকপা মরম ৭ তি মথক্তা হাপও। য়েরুম ১ খিলও শেল ২ হাপও অরাংলমদা থাও ফবনে। নাতোন য়েৎতা থাকপদি লৈপাকনে। মমিংদি লৈহিংনপ তানপ হিং কৌয়ে।

লাইনাদি :- হকশাং লুমনা থানা লেঙঙম ওৎঙমদনা নায়ে।

ঈরাৎতি :- লৈঙোইনা চফু ১ শাও, মথক্তা য়াম চাইও, য়েরুম ১ খিলও, কোনয়াই পুমা হাপও, লৈ মপোপ ১ থেৎও। নোংপোকলমদা থাও ফবনে।

নাতোন ওইদা থাকপা লাংদি ঈশিংনে। মমিংদি ইপুলেল ত্রঙ হাইকৎপা কৌয়ে।

লাইনাদি :- উইনিঙ লাকনিঙনা মিৎয়েং ইমম মম্না নায়ে।

ঈরাৎতি :- কবোক নাচন ৭ য়েরুম ১ কোনয়াই পুমা, চেঙ হামুক য়াইঙঙ তোৎলো। কোইনা চাইও, লাতুং কারন্না ঈশিংদা থাও ফবনে।

য়াদা থাকপা লাংদি মৈনে। মমিংদি ব্রঁ ব্রঁ ব্রুঙ কৌয়ে। লাইনাদি মৈ চাকপকুম শানা নায়ে।

ঈরাৎতি :- য়াকাপি ১ শাও, চেঙ য়েরুম কোনয়াই পুমা থাওমৈ ১ হৈরুক পানা অনাবগী মমাঙদা তৌও ফবনে।

ঈশিংগী থোঙদা থাকপা লাংদি রখিনে। মমিংদি পিখোং চিরংকায় খক তাওখৎপা কৌয়ে।

লাইনাদি :- ঈশিং অচেনবদা য়ুংবা শীংনাংকুমনা নায়ে।

ঈরাৎতি :- ঈশিং ঈরোঙদা খয়োম লাকও চাপাল থাও। চেঙ হামুক য়াইঙঙ তোৎপদি লাতোন কারন্ননা ঈশিংদা ইনথোকলম ও ফবনে।

পেংগী থোঙদা থাকপা লাংদি মুত্রানে। পেং তাখৎনা নায়ে।

ঈরাৎতি :- চেঙ, য়েরুম, পানা ক্বা লৈশং কোনয়াই অনাবগী মমাঙদা থাও।

লাইমিংদি :- ওকপি শানোয় লিশং চাবা হায়না কৌথোকতনা শোলও। শলথোঙ লমদা থাও ফবনে।

থোঙ মাপলমাগী লাং মাপলমাসি লুনা তৌও।

লাইমন লৈবগী

ঈন্দ্রি গর্ভ মনুংদা ঈরম তরেৎ লৈ
ঈরম তরেৎ অদুগী মনুংদা
জতিরমোই কৌবা ঈশ্বর অমা লৈ
ঈশ্বর অদুগী মনুংদা সনাগী যুম্বী অমা লৈ
যুম্বী অদুগী মতোন্দা সনাগী শোজৈনা লোল্লিবা
সো:হং-গে:গে: সনাগী শোজৈনা হাংলবনে
গুরুগী য়াথংনে।

মসিগী চন্নফমদি ইন্দ্রি মনুংদা লাইমল লৈবা থোঙ হাংবা পুন্নমক য়াবনি। থিংগে হায়রগা "সনাগী শোজৈনা লোল্লবনি গে: গে: হং সো" হায়রগা থিংবনি।

লাইফম তিনফম উনবা

লৈনুং খোংচিকপা লাইরেন কোনফু নান্নৈবা
নংনা লৈথক লৈখাদা লৈরিবনি
নংগী নশক উহল্লু।

লাইশোল অসি শোন্দনা নোম্থরগা করাংদা য়েংউ, লাইফম তিনফম উগনি।

লাইফম ময়াই চন্নবা

তুমু মৈশাংবী তুমু মৈপুংবী
লৈনুং খোংজি অরাংবা কৌই
নুপীনি খঙদে নিপানি খঙদে
থিংলবনি গুরুগী য়াথংনে।

থৌরমদি ইংখোল লাইরম লাইফম অমসুং ইংখোল তোঙাল তোঙাল লৈরম্বদগী তাইসন্নবদা তৌগনি। মদুদি লুকমায় ৭ কী কবোক অদু চফু অহনবা ১ দা হাপ্লগা ৱাহৈসি হায়দুনা লম অদুদা খুদুপ ১ লুনা তৌরগা ফুল্লবদি ইংখোল অদুগী মহি ময়াই চমই কোকই। (অকনবা অরুবা ওইরবদি অতৌবা মী শোক্কনি অসিনা তৌরুনু)

লাইরেন অপোকপা খুরুম্বা

হে গুরু। ফুংগা লোংজুম অহুম্মক্কী ময়াইদা
মৈবী সলাং মথক্তা সনাগী ফম্বাল্লাংদা ফমফমলিবা
চীংঙু মপাপোকপা খোইয়ম মপুপোকপা লাইনিংথৌও
নরুম্বী খোইমোম লাইরেম্মদি কেগে তৎতবী অর'ই কংদবী
ইমোইনু অহোংবী ইমোইনু অচংবীবু লুম্নবা লাইনিংথৌ
চীংঙু মপাপোকপা খোইয়ম মপুপোকপা
পোক্লেন পোকপা শাৎলেন শাৎপা
পলেম মমা ইরাই লৈমনা পোকপী শারেং শমশাংবীচানা
শারেন শাবু ওইদুনা কংপিক কংজাও পোকপীদগী
ঙমু মৈরাংবীনা শাবেন শাবাং ওইদুনা কৎচরি।
হরাও তয়াম্না লৌবীয়ু হে গুরু।

থৌরম পোৎচঙ চৈচঙদি শারেং ১ ঙমু অচংবা ৭ ঙাহৌ ৪ ঙাতেন ৩ হৈরুক ৩ পানা তাঙ্গা ৩ থাউমৈ ৩ দক্ষিনা ৩ য়াওগনি।

থৌনিদি :- ইমুংদা ফত্তবা জিব লিন্নচিংবা চংবদা খুরুমগনি। মতমদি ঙায়ুক নুমিদাংব্রাইরমদা খুরুমগনি। য়েনশাং নাপী ঙা-চাক পুম্নমক ইমুংদা থোংদুনা চাগনি।

লাইরেল লাইচুদনবা

লাই নং শলাই তরেৎকী মনুংদগী করম্বা লাইনো। মঙাংলা লুব্রাংলা খুমনলা নখোই শলাই তরেৎ অসিদি হান্না উনবনা লাইচুই হায়য়ে। মরম অদুনা নংনা নমাগী গর্ভদগী মরুম ওইনা পোক্লকগা মরুমদগী অমুক কায়দুনা নংনা মপান থোরকপদা ইহান হান্না উনবদি নুমিৎনি। অদুনা হান্না উনবা নুমিৎকা নংগা অদুম লাইচুনজরো। ঐদি কোন্না উনবনি ইবানিদি করিসু তৌনফম থোকতরে।

লাইশোল অসি লাইরেল উনবা মতমদা লাইরেলদা হায়রবদি লাইচুদরে।

লাইরেল অশিবা অমদি মরু থেংনবা

লাইরেল অশিবা নত্রগা অশিবা মরু থেংনরবদি ফিনুংগী শম অমা লৌরগা মথক্তা থাদগনি। অদুগা ব্রাহৈ অসি হায়গনি :-

নং ঙসি হায়বা নুমিৎ অসিদা
ঐনা নংবু অমুকহন্না পোকলবনি
মরম অসিনা-
নহাক অসি ঐগী ইচা ওইবেদো
ঐনা নংগী নপানিদো
নপা হায়বা অসিদি গুরুনি
মরম অসিনা-
গুরু নপাদা ফত্তবা হৌদিবা তৌবা হৌনদে
তৌহৈদে তৌবা য়াদে
নহাক্লা কুমগী নোং লাকপকান্দা
হান্নগী মতৌগুম্না নথবাই পান্দুনা চৎলু
মী পোং লৈতবা মফমদা লৈয়ু।

লাইশোল অসি হায়দুনা থৌরম পাঙথোক্লবদি লাইচু তিনচুবা লৈতে। লাইবেলসু অমুক হিংদুনা লাই মবক্তা তিনখি।

লাইরেল ওক্লদনবা

হাই- লাই খরোবা, নচা যাম্না পোকপবু
নমৌ কাতিনা চপ্তুনা শিযে
নংসু ঐগী কাতিনা চপ্তুনা শিযু
তৌবেন তেক তৌবেন তেক
খায়শো খায়শো শি-ফু-শিও-কংও।

লাইশোল অসি হায়দুনা ঐনা চংকদৌবিবা লমদুমখৈ কামদুনা ৱাখন্না যৌহনগ্রবদি লাইবেলগী কাঙলুপ লোংখি।

লাইরেল লমশি ওক্লবগী

লৈনুং খোংচিরোঙ লাইরেল পরোমথোক
লাইরেল কংশিবা নোংথৌনা কুকংখোংবদা
তুবি নয়াঙ তিংশম্বা শমলরো
লীরিতিং পুংমায়তিং হম্বরো
হঙ-স হঙ-স, স-হঙ-স।

পোৎচংদি পাখংবা লাইচুবা কোক্লবগা অমহানে।

লাইরেল থেংনদনবা অমসুং লাইচুদনবা

হে থৌরাই মণ্ডামক
মিগা লোয়নবগা তরেৎমক
ওসি কৌবা গুরু ওসি শিজরোই
ইঙ্গলা পিঙ্গলা অহুম্মক্লা
ননাইগী খোইদৌদা লেঙদনা লৈবীয়ু।

থৌরমদি অয়ুক য়াহৌরকপদা ফমুংদা লৈরিঙৈদা অহুম্লক নাম্বুবীবা অবমৃত্যু চৎলোই লাইরেন থেংনরোই থেংনরবসু লাইচুরোই।

লাইরা হৌদোকনবা

ওঁ স্না মুক্তানা মনি পরেংবু পোকএ
স্না থকচানৈ মনি খাংচেৎনৈ কোনকোন য়াহিপ্লে
ইনুং ইলিংদা লৈমরে কোঙ্গোইনা নাওয়োক্লে
শানৌ য়াহৌরো শো হৌরো শিংহিংঙো
গুরুগী য়াথংনে।

লাইশোল অসিদি শোনগদৌরিবা লাইরা খুদিংগী মমাওদা লাইশোল অসি হান্না শোল্লবদি মথৌ হাপ্পি।

লাইশাং লাইচুবী

কংখি শিখি ঈলিশিয়ো লাইরেন শিয়ো
কৈ মমাইতিন চাক ও গুরুগী য়াথংনি।

লাইশোল অসিদি মৈতৈ য়াইঙং মহিনে শুনুনে নৈখাইদুনা মৈদা শৌহল্লু পিথকউ লাইশাং লাইচুবগীনি।

লাইহৎলোন

নবুথৌ শলাই তরেৎকী মমিংদি তৌরেন তেক তৌরেনখাক মুখাক হায়না কৌই।
নবেনথৌ শলাই তরেৎকী মমিংদি চিবুংবী হায়না কৌই।
নবুথৌ নুংজেং পাখংবা য়েংদুনা লুপখরো গুরুগী য়াথংনে।

থৌরমদি হকচাংদা ফুরি ফুরাংনচিংবা তৌদুনা লাইচুরবা মীদা হুপ মতোন ৭ কৌনা ৭ তৌমতোল ৭ তা লাইশোল অসি শোল্লগা নানথৌ ফবনে।

লাইরেন পোরোম হাইনৈবনা লোইবু লোইবীরোক লৌই
লোইবু লোইবিরোক্লা নোংদা পোকই, নোংদানা তুবী পোকই
তুবীনা পাখংবা পোকই। ককময়াই ককমাশিরো গুরুগী য়াথংনি।

লাইহৎলোন অসি তুলসি মনা ৭ তা শোল্লগা খরা পিথকউ, খরানা লৌরাইদগী হৌনা খ্বাংফাওবা নাম্বুরবদি লাইচুবা ফৈ।

খায়িরেন শিরো তিল্লিরেনসু শিরো
তাওরোইনাইসু শিরো
তিন অশিবনা লাইরেন কংশিবা পোকই
লাইরেন কংশিববু গুরু শিদবনা পোকয়ে
তিন নংগী নমিংদি তিল্লিকোক তিল্লিকং কৌয়ে।

শিজিন্নফমদি অপোম অতংনচিংবা শোনবা ফৈ।

লাইহৎলোন

ইদাইরেম্মা তাওরোইনাই পোকই
তাওরোইনাইনা পাখংবা পোকই
পাখংবনা তুবি পোকই
তুবিনা লাইরেন পোকই
লাইরেন্না উল্লুপোলা পোকই
উল্লুপোলানা হংকোক পোকই
হংকোক্লা খৈরোই পোকই
খৈরোইনা লিনগী শাগৈ কুনতরেৎ পোকই
তাওরোইনাইতেক তাওরোইনাইখাক
নোংয়াই চিন্নাইবনা হায়রকই
হল্লো কংউ তুমউ
গুরুগী য়াথংনি।

লাইশোল অসি অপোম অতওদা শোনবা ফৈ।

লাইহৎলোন

হাই তিল্লিলেন ও শিও
খায়িলেন ও শিও
নুংজেং লাইরেন পাখংবা
ওঁ ফুশোন্দি শেনথরো
মীচিনয়াংতিন লাইরেন কাং
হ-র-স, হ-র-সি তুমও তুমও
কংও-কংও গুরুগী য়াথংনি।

শিজিন্নফমদি লাইশোল অসি লাইতিন ওক্লবা ফুরি ফুনাই থুংবদা মণ্ডা তরুকলক শোল্লো ফবনে।

লাইহৎলোন

গুরুনা হয়িং পোকই হয়িংনা খিক পোকই
খিকনা খোংবাল্লাই তিনখাক পোকই
খোংবাল্লাই তিনখাক্লা তিল্লোন পীনাইদবী পোকই
তিল্লোন পীনাইদবীনা লাইরেল পীনাইদবী তরেৎ পোকই
লাইরেল পীনাইদবী তরেৎকী নমিংদি
লৈপুৎ শৌপুৎলাই, ঈরিক কোঙ্গোল লাই কৌই
ইবাংলাই হুপলা হারালাই চিকচ্রিবী কৌই।
হো-কংও-বোকংও সো কংও
ক্লিঁ খ্লিঁ কংও কংও
গুরুগী য়াথংনি।

লাইশোল অসি অপাংপা অপোম্বা পুম্নমক্তা শোলবা য়াই।

লাইহৎলোন

তিল্লিরেন শিয়ু লাইয়িরেন শিয়ু
ইতাওরেন শিয়ু তাওরোইনাই শিয়ু
পীনাইদবী তরেৎমক শিয়ু
হুপচিৎলেন শিয়ু লমচিৎলেন শিও
হো: হাই হো: সি ও:
মীহিংয়ে লাইশিরে
লাইশিরে মীহিংয়ে

লাইহৎলোন

ইতাওরেন তাওরোইনাই পাখংবা
শুকোক কোক্লেন কোক
মীহিংলে লাইশিরে
লাইশিরে মীহিংলে।

লাইহৎলোন লাইশোল অনিসি লাইকোই, লাইচাক না নাবা মফমশিংদা শোল্লবদি অনাবা ফৈ লাইচুবসু ফৈয়ে।

লাইহৎলোন

লৈনুং খোংজিবা লাইরেন কংথোক কংশিনবা
নখোই শলাই তরেৎকী নমিংদি হো হৎ হায়না কৌই।
কংও শিও তুমও গুরুগী য়াথংনি।

পোৎচংদি হৈরম ৭ লৈরম ৭ কবোক নাচল ৭ থরোই অহাম্বা ৭ য়েকম অহাম্বা ৭ ঙাচক খোমোন ৭। ফুবি অপাং অনোম্বদা লাইশোল অসি শোল্লগা লমহাংদা থাকতোক্কনি।

লাইহৎলোন অশুবা

তিল্লিরেন শিও, খায়িরেন শিয়ু
তাওরোইনাই শিয়ু, ইতাওরেন শিও
লিনতাওরেন শিও, হুপচিৎপি শিও
হুপতোংবা শিও।
হাই শলাই তরেৎমক নখোইগী নপাগী মমিংদি
থিংকুপ মৈরোম্বা কৌয়ে।
মমাগী মমিংদি চিংফৈ স্নাবী কৌয়ে।
শিও-কংও-হল্লো গুরুগী য়াথংনে।

পোৎচংদি মৈতৈ ঙমু মতুপ তরেৎথোক্লা কল্লগা চন্দ্রমুখি অচৌবা মনাগা থুম মোরোক মরোই থাক্লুনা থোংলগা লাইশোল অসি শোন্দুনা পিজৌ লাইচুবা ফবনি।

লাইহৎলোন অশুপ্পা

হাই তিনখুন তরেৎ লাইখুন তরেৎ
তিল্লি তরেৎ লাইরি তরেৎ
লাইরেল পীনাইদবী তরেৎ
থাকলিক কুমশি শানৌ মোই মোই
কুম্বোং শোংনৌ হো শিযো, হো কংও
শিও পুমও কংও
তিনবু শিয়ু, লাইবু শিয়ু
নাৱা তুম্মু কংবগুম কংও
গুরুগী য়াথংনে।

লাইচুবা মীদা তুলসি মনা ৮ দা শোল্লগা ঈশিংদা থাদবগা পিথকউ ফবনি।

লাইহৎলোন ফুগাম য়েংনবা

হাই গুরু !
নকোক্লা মাঙই হায়দুনা তাওথিংমাঙ কৌই
নযাই থিগাংনা তাওই হায়দুনা তাওরোইনাই কৌই
নমৈনা মোংই হাযদুনা যোইমোংবা কৌই
নকোক্লা মাঙবসু মাঙফবোই
নযাই থিগাংনা তাওবসুং তাওফরোই
নমৈনা মোংবসুং মোংফবোই
লৈনুং খোবো গুরুগী যাথংনে।

পোংচংদি লাল্লুকোক মনা ৭ বাম তুলসি মনা ৭ তুলসি অমুবা মনা ৭ উহল মনা ৭ অসি নুংশা শোব হোন্দনা হেক্লগা মনা খুদিংদা লাইশোল অসি শোল্লু। লাল্লুকোক মনা ৭ অসিদি লাইশোল অমা তোপ্পা শোনগনি। মদুদি :-

লাল্লুকোক নহাক অসি
তাইবংমীনা লাইদা লমলাল্লগা
নংনা কোক্লসি হায়নখি হায়বদু
ঙসি মখৈ কোক্লরসি।

লাইশোল অসি শোল্লগা ঈশিংদা মনা ময়াম অসি নৈখাইরগা পিথকউ, খরা মশাদা তৈয়ু। উহন্না মথকথংবা লাইশোল অসি মনীং মমাঙ ওন্না ৭ লক শোল্লগা শায়হল্লগা মহি য়োৎহল্লু।

লাইয়োকপা

স-র-হ
মুক্তাবলী লাইশং মনুংদা হঞ্জিল্লো
গুরুগী য়াথংনি।

লাইব্রা অসিদি অহানবদা মিং নাম্ম নাম্মদা শোল্লু মথংদা থবাক্তা শোল্লু অদুদগী অমুক লরাইদা শোল্লু ফৈ। লাইওংদি মিং থক্লা ফৈনা নাগনি।

লাইয়োম খুরুম্বা

নোংপোক গুরু শিদবা খুবেং খুবাইপোকপা, শলথৌ পাইবং পোকপা, য়োংমু য়োংশেল পোকপা, নমু পোংশেম্বা, তরেৎ নমথৌচীং, মাকলং থম্লাপোক, নিংথি ইয়চাওবু ঙম্মোন নাতৈনবা লাইনিংথৌগী সরোই য়াকংলোই। থাংজিং মার্জিং, লৈশেন খুনেৎনবা, নোংশেন খুদানবা, য়োৎকী খুরুমতোংবা, শেলগী চৈশুশুবা, পানবা কৈনা তোংবা, লাইনিংথৌগী সরোই য়াকংলোই। অব্রাং কৌক্র অশুপ্পা, লৈমনাই খুন্দা অহানবা, চরিক মপান থাবা, নোংথ্রে মউ লিংবা, হুপ্পা মপান থাবা, হার মউ শেম্বা, লাইনিংথৌগী সরোই য়াকংলোই। ব্রাংব্রেন খানা চাউবা, খোইমোম ইখেবা, হংজৈ নৌঙাকশুবা, অনাল নালফৌ চনু, হৈখা লমকাং চনু, মার্বুং খুল্লেন চনু, তাল্লোই তুশা ৯ লোনবা লাইনিংথৌগী সরোই য়াকংলোই। লাইফমথৌ ৯ লাইনুরা ৭ উমংলাই ৩৬১ মক্লা ব্রাইরা লমথোক্লকপা কোংবা লময়েংলকপদা। চীংঙু নথিকহৌ খোইয়ুম নঙাও হৌরকপদা, ননাইগা লমওক থাফংনরে। চৈবি তেমথেংলে হায়দুনা ননাইনা ইবুংঙো ইবেম্ম নংগী নচিনচাক্তি হৈরম ৭ লৈরম ৭ কবোক নাচন ৭ হৈরুক পানা তাঙ্গা, য়েংদৌ উতোং ৭ তা পুকয়ু ব্রাইয়ু হাপলে। ননাইনা কৎচরিবা অসি শমু খুৎনা লৌবিয়ু। চেংলৌ মিৎয়েংবীয়ু। অসি চাদুনা হল্লো গুরুগী য়াথংনি।

লাইয়োম থেংনবগী

ককলাওবী ককয়া-লাওবী
ফিং-লাওবী ফিংয়া-লাওবী
লীসি লাম্থাবা নুংলেন শাথৌবা
শারোই য়াকংলোই হুম্ফুমাথোইমা
হে গুরু, হে খমসিঙসুরিবা
হো খমসিঙ থারিবা
লৈরক খুদিং হোইরৌ শক্লিবা
খোংবাল খুদিং হায়া লাওরিবা
হে-গুরু।

থৌরমদি খারায় পুঙনা ৭ কবোক নাচল ৭ হৈরম ৭ লৈরম ৭ য়েংতৌ উতোং ৭ পুকয়ু লৈয়ু হৈকন লাকন পুংফাই খুদোপ ৭ অসিগা লোয়ননা চপাল লাইশোল অসি শোল্লগা পোৎলমশিং অসি লমহাংদা থাকতোক্কনি।

লাইনা য়ৈরবা

লাইনা য়ৈরবদি হৈপুংনে, কাংহ্নে, য়োংতৌ মনাওনে অসি তৈও।

লাইশোন্দি :- কক্লাওবা সরারেলও, মিং তারৈবা নোংপোক ও। পেং লাওবা ও তাইবং খায়ব ও। নোংদা সাওইবা ও, লমচা সীঙতোং লাংতোংফৈচা, লীসীং চাইবা ও। লৈসী লাংথাবা ও সোংলেল লালথাব ও, নুংনাং সাখুরাক ও, মারচীঙও তরেৎমা অসিবু সোলও। ওক ২ সাইীং থাঙচীনে, চেং লাংথ্রৈ য়াওনা লুক অমা ওইনা থাও। ইলখালফম সুমাঙদা থাও, কবোক অফাবদা মখোয় মমাঙদা পুন্না থাও। ঈশিং কোরেক অমা শোকও। সোলবা লাইদি কৌবা উরেলঙমবা লোকপা নোংথৌ পালচুমপা, কৌবা উবেল চাইবও। মারচীঙ মচাদি তোলোংখোম্বনে মেলতে ঙম্বনে। চীঙসেম্বা তোকপা সাওইবা, কাকলাওবা ১০ মা, তমদা লাওবা ১০ মনে সোলও।

লৈ নাবগী

তিল্লি নাখুৎচা ফাল্লি নখুৎচা
তিল্লিরেন লাইয়িরেন অঁ খজাবী খজাবী।

লাইশোল অসি লৈ নাবদা শোল্লু ফবনে।

লৈ নাবদা শোন্নবা

নেক্রক মেখল লখা গ্রং গ্রং

থৌরমদি লৈ নাবদা খুৎনিংথৌদা শোল্লগা খুয়াদা নাল্লো ফবনি খঙউ।

লিলনা চিকপগী

ইচিকপী নংনা চিকথরো
ইহাইরোক নংনা হাইথরো
ইখোম্বী নংনা খোমখরো
গুরুগী য়াথংনি।

চন্নফমদি ইশাদা থোকপা হকচাংগী মরোক্কা তিলগা যুংগা অহুম অদু তিল্লগা লাইশোল অসি শোন্দুনা তৈবিবা লিলনা চিকপা হু কাদে।

লীল লাই ওক্লবা

লীল লাই ওক্লরবদি য়াম্না লীল লাই অমা শাও, মাঙদা চেং য়েরুম কোনয়াই লৈ থাও। চেং য়াইওঙ তৈবা হামুক তৈবনা কোয়ও। ফিরাল ১ থাওমৈ ১ থাল ও। লীল মখুলদা থীলচীলনা থাও।

লোইনবা কৌশিন্নবা

পিশুম অনিগী মরক্তা লৈবা গুরু
নমিংদি সচি সরারেল কৌই
নংনা পায়বা খুৎলাইদি
লীরুংপায় তেন্দোং পায়।
নংনা খোঙ থাঙদোক্লগা
ব্রহ্ম খোঙ থাঙদোকপা কৌই।
নংনা মায় ওস্থোক্লগা
ব্রহ্ম মায় ওস্থোকপা কৌই।
লেপ্পিয়ু হঞ্জিনবিয়ু
গুরুগী য়াথংনি।

লাইশোল অসি অনাবা মীগী লাইবক্তা শোনবীগনি।

লৌদা তিন তাবগী

হাওবোক কোস্থৌজম নিংঙোল
নংগী নপাম হাওরোক কোস্থৌজমদা
চাকহোং লৈহোংলি হায়যে
চেং অসি চাদুনা হল্লো
লাইরেম্বী তরেৎকী য়াথংনে চৎলো।

-o-

পুকশ্রি লাইগী মমিংদি
হাওখা লোকখা নিংথৌ
মপাগী মমিংনি
লৈমা ব্রাতংনু মমাগী মমিংনি
নচিঞ্জাক নঙোন্দা পিরবনি চৎলো।

চেং থোহৈদিং লৈ য়াওনা লাইশোল অনি অসিগী মনুংদা অমা শোন্দুনা খুরুমগনি। নোংপোক, মোইরাংলাইজি অনিসিদা ওন্দুনা খুরুমজগনি।

লৈশৌগী

লৈশৌগী মিংখৈ :- তিল্লৈমা লাইরেম্মা লৈমা তুথবী
সে অথুম অহাও পিরবনি গুসি মখৈ।

থৌরমদি হৈরুক তাঙ্গা পানা খুদৈ ফমফম ফি, খোইরু থাওমৈ দখিনা ২ কবোক অথুম অহাও অদু পুম্না থাও। খরনা ফমফম অকোইবদা চাইয়ু। তৎনবা নুমিত্তা ফমফম ফিদা লৈশৌ কারবদি য়াম্না ফৈ।

লৈশৌগী

লাইনিংথৌ সনামহি ইবুংঙো নহাক্না
ননাই ঐখোয় য়োকপিরিবা য়ুম অসিদা
লৈশৌ কারিবসি ঙাকথোকপিয়ু শেংদোকপিয়ু
লৈশৌ নংদি ললাংপুংদগী হৌরকপনি
লৈফম য়ৌনা হনখরো
লাইনিংথৌ সনামহিগী য়াথংনি।

লোক খুবগী

ওঁ লোক লাও লৈমা
হে ইমা ইবেম্মা নমিংদি
লোকখা লোকথুম কৌই
নহলফমদা হল্লো
নতেফমদা তেরো
গুরুগী য়াথংনি।

লাইশোল অসি ঈশিংদা তুলসী মনা অমা থাদরগা লাইশোল অসি শোন্দুনা পিথকউ লোকখুবা ফবনি।

লোক ফনবা

লোক নংগী নমিংদি লোকখা কৌই
লোকতুম কৌই লোকপুম কৌই
গুরুগী য়াথংনি।

থৌরমদি অঙাংনা মচীন কাখৎহল্লগা চীমুংদা শোম্মু, অহম্না চাক্তা শোম্মু লোক ফবনে।

খোঙখাদা থুংবা লোকপী
খোঙথক্তা থুংবা লোকপা
থজিন্দা থুংবা লোকমৌ
থবাক্তা থুংবা লোকপুম
খৌনাওদা থুংবা লোক
লৈয়েংদা থুংবা লোকলাই
নাকোংদা থুংবা তিল্লাই
নখোই লোক তরেৎনি
নখোই তরেৎমক্কী নমিংদি
তিন শিদববু লাইরেনবা কৌএ।
হো হিং কৌএ।

লাইশোল অসি লোক্লা নাবা মীদা শোনবীয়ু ফবনে।

লোক ফনবা

হে খামপা তকসু ব্রানে
লুবাকতা পুংচুম ফানব্রানে
গুরুগী য়াথংনে ফানাজরো।

লাইব্রা অসিদি খৌনাওদা লোক্লা মরেং মরেং চত্তুনা খুরবদা শোল্লু, লোকখুবা ফৈ।

লম অকি লাই

লম অকি লাই :- লমগী সাদুম ৭ থোক্লা য়াংও ফৌকাক চেং উতীনা থোংও খারাইদা হাপও ফিরাল ১ থাওমৈ ১ হৈকন হৈ হাপও। লম্মৈনা চাকপা উচুঙদা থারমও। লাইফঙথৌ ৯ মা খুরুমহল্লো। লমজা সারাবু থাঙও য়াখংলোইবু সোল্লো। থারগা চেংয়েরুম থাও ইরুথোকও খুজিল ককথোকও ঙালথোকও ফৈয়ে।

লম লাই

লম অদুগী লাইনা লমলাই তুলাইদি :- লমগী সাবু সাদুম ৭ থোকও। ফৌকাক্কী চেংবু উতীনা থোংও। খারায়দা হাপও ফিরাল ৯ থাওমৈ ১ হৈকল লাকল লৈ য়াওনা লম্মৈনা চাকপা উমুচুঙদা থাও। লাইফঙথৌ ৯ মা খুরুমহল্লো লমজা সারাবু চাক খাঙও, য়াখং লোইবু সোলও। থুংলকপা লমদা চেং য়েরুম থাও ঈরুও খুচীন খুয়া খেত্তনা ঈরুও ঙালথোকও ফয়ে।

লমফাবীনা চীক্লা নাবা

লমফাবীনা চীকনা নারবদি, ঙাওনা ফৈনা নারবদি - ব্বারেপ্পদি নিপাগীদি য়েল ১ নুপীগীদি য়েল অমোম ১ থৌরী কিদুনা ইমিঙ ইমাঙ লেপও।

লাইশোন্দি মাইকৈ ৮ মদা হুইনা থীবগুম্না থীবও, লাইয়িংথৌ চারললবও, লমখল খৈবিক্কী মপুও, লমও-তুও, নাপী সীঙবীও হায়না সোলও। য়েল ২ মাসুঙ চফু ১ ইরাল ১ কোনয়াই পুমা, য়োৎ ২ সেল ২ থুম ২। সেলনে থুমনে নিপাগা নুপীগা থানা ও। য়ানাদবদি সীবনে, য়ানারবদি সীদে।

লমহুল য়েংনবা

কিল্লিং সলং ব্রহ্মগী নোংশিংনে
আলালা সিংথরো, আলালা হুমথরো
কিল্লিং ব্রহ্মগী ঈশিংনে
আলালা চেম্থরো আলালা তাওথরো
কিল্লি হলিং ব্রহ্মগী মৈনে
আলালা চাকথরো আলালা তুমথরো
নুঙবিরেন সিতাপা নুঙনাংলেন তৎতবী
অশাবনা য়ৌদবা অসুবনা য়ৌদবী
নমিংদি থংচিঙ নুঙ তুমতারংবা কৌয়ে
তারংপি কৌয়ে গুরুগী য়াথংনে
অঁ কিল্লিং তুমও।

হিদাক্তি :- পানা মালপিকা হৈচাকা মনাগা ঙমু অচঙপাকা থোংদনা চাহল্লো। লাইশোল অসিদি চাবা থকপা খৈবিক্তা শোল্লো, লৈশৌ ফাও, উচি শামন মহিগা তোৎনাও হকসাং পুন্নমক হংকৎনা তৈও।

লন্নৈমা ওক্লবা

লন্নৈমা লমদা ওক্লরবদি- লফুৎ ১ শাদুনা পোৎলোইও। খুৎলাই লৈতরবদি মীবু উরবদি কৌদনা সীন্নরমও, মী উদরবদি মীগী য়ুমদগী থাঙ লৌদুনা পোৎলোইও, হন্নক্তদবনে থোইচু লৈখাম ওকহালও।
তীনগী লাইগী মমিংদি লাইরেল পীনাইদবা ৭ মাগী মিংবু লাইরেল পোকপা অরিববু খঙলবদি অসি খৈবিক তৌদবসুঙ মফরে। অদু তৌদরবদি ঙমদে। মীনা নংবু কৌদুনা লাক্লবদি ঐদি খঙদে লম-না খঙবনে নাব্রানে হায়না চেনলকও। তীনগী মমিংদি তীনতুরেঙ মাকেরা নালাংকুপচি, লাইগী মমিংদি লংহীংচীংচীলও পীরীংখোমনু কৌয়ে।

লম্প্রেমা ওক্লবদি- লৈতালনা লম্প্রেমা ১ সাও, চোম সীহলও, নুঙ শমচেৎ কাতী হৈচারাঙ ফনেক কানক খোংলী ইন্নফি শেংহলও। লমশাগা চাকেমগা য়ান্নবা থোংও, খারায় ময়াইদা হাপও ফিরাল অমা থাওমৈ অমা থেৎও। মী অদুগী মথক্তা থমদুনা লৈমুরোল তরেৎমা লমজা শারাবু শোলও। অদুগা লমলক্তা নাপী হামুল নৈদুনা অসি খৈবিক থারাপাকা হৈরা য়াওনা খুরুমও ফৈয়ে।

লৈমরেন খুরুম্বা

হুঁম ইমা লৈমরেন শিদবী
চেবু চাবু নম্বী শান্নাং ওইরোমদা লৈবী
লুতুং কিশিনবী নশম শমজি পাংমনা
মালেম লৈরোন তরেৎ কোল্লিবী
নশম শমজি পাংমা অমনা
কোরৌ নোংদোন কল্লিবী
লুতুং শমজি কিরগা
পলেম কৌবদা হাও হায়না পাখুম্বী
লুমাং শমজি লৈরগা
পম্থৌ কৌবদা হাও হায়না পাওখুম্বা
হে ইমা-নংগী নমিংদি
হুম মহিরেন কৌয়ে।

লৈমরেন খুরুম্বা

হে গুরু
তম্ফা ইমা লৈমরেন শিদবী
চীংভু লৈফু নামুংবী
নোংফুরেন
লৈমুরোন তরুকমক্তা য়াহিম্বী
লৈহাউরোন মঙামদা য়াতান্নিবী
ইমা ইবেম্মা-ফুরেপ লৈমা লুজাওবী
নাকথ লৈমা পাওদোয়বী
লুমাং শমজি পুন্নগা
পাম্থৌ কৌবসু পাওখুম্বী

লুতুং শমজি পুন্নগা
পলেম কৌবসু পাওখুম্বী
পীওই পাওই শক্লিবী
ওইনম্বা খুত্তা পায়রিবী
অথুম্বা থাদা কোল্লিবী
চাগেসু থেংদবী থক্কেসু থেংদবী
মুকফু পাবোৎনরিবী কোলোম লেংথোংনরিবী
খাবা চাম্মা শিনতাকপী
অমাই চাম্মা ন্দিমলিবী ইমা ইবেম্মা
ননাই নচা নশুনা নকুম কুজাগী
হৈরাং লৈরাং অনৌবা কৎচরিয়ে।

লাইশোল অসি চৈরাওবা নুমিৎকী খুরুম্বদা শোনবা য়াই।

লমলৈমা খুরুম্বা

লমলৈমা হে ইবেম্মা, নমু তাইবং মীওইবনা খংদবা উদবদগী মায়োক থাবয়রুরেদো। অদুনা তাইবং মীগী মশাদা তেনবাল্লে। অদুগীদমক ইবেম্মগী শরুক তমজরি। অসি লৌদুনা ইবেম্মা নংসু নংগী নফমদা হল্লো। মীসু মীরমলেন তিল্লসি হায়রিবসি য়ারেদনাকো, য়াদ য়ারেকো-য়ারে। অদুদি নচিঞ্জাক লৌবীরো ইবেম্মা নংগী নফমদা হনবিরো।

পোৎচং থৌরমদি লুকমাই ৭ কী কবোক হৈরুক তাঙ্গা ১ পানা তাঙ্গা ১ খোইরু থাউমৈ ১ লা লাতোন ১ গী মথক্তা হাপ্লগা অনাবগী মাঙদা থম্লগা মথক্কী ব্রাহৈ অসি হায়দুনা চাকথা অসি পিরগা অনাবগী মমাঙদগী পোৎ অসি পুথোক্লুনা মপান্দা থাদোক্কনি। অদু ওইরবদি লমলৈমা থেংনারুবগী অব্রাবা কোকই।

লৈমরেল ফম্বাল ব্রা

হে মুনি নংনা থোরকঁউদদি
পাম্বোমদা তোংঙি হায়য়ে
নমিংদি হেরা মনিক কৌই হায়য়ে
কংলাগী মেন মতোন্দা তোংঙেদা
নমিংদি লৈত্রেং তরেংবী কৌই হায়য়ে
নংগী নঙাল নশাগুম ঙানজগে
নংনা পুন্সিবগুম পুন্সিগে।

লাইশোল অসি খুবাক্তা শোল্লগা মাই মিৎ নাম্বরবদি কুচু মাঙদে।

লমঙাওনদনবা

হরি পোকপা লুরেম্মু
লূ-তাংথকপোকপী লুরেম্মু
নমিংদি পাখংবা কৌবা ইবুংঙো
থক মতোন্দা লৈবীয়ু
লাং মতোন্দা ঙাকপিয়ু।

লাইশোল অসি লমচংপদা লম্বী ঙাওবা, রাখল ঙাওবদা শোলবা ফৈ।



মাই খুদনবা

লিক্লা নংগী সচিয়েল
চোংমুহি কৌএ।
-০-
মাইশেং মিৎশেং
মিৎশেং মাইশেং

লাইশোল অনিসিগী মনুংদা অমা লিক্লাদা শোল্লগা তৈও মাই খুইদে মিৎ ফৈ।

মাইয়োক ব্রা

লাম্লোই চীংঙা ব্রানে
কোংবা ফম্বাল ব্রানে
মাইয়োক মিংশেল ব্রানে
শোইনৌ মাইয়োক ব্রানে
গুরুগী য়াথংনে।

লাইশোল অসি থাউ, ঈশিংদা শোল্লগা তৈয়ু কুচু ফৈ, মীনা নুংশিবনি।

মাইহিং কাদনবা

থোরকপদা মঙাংগুরু য়ুংবদা লুব্রাং গুরু
তাবদা খুমন গুরু ঙসি কৌবা গুরু অহন্মক্তা
ইমানা ইপানা পোক্লকপগী কুচু পীনবীয়ু
ফত্তবনা গুরু অহমনা লৌশিনবীয়ু।

লাইশোল অসিদি ঈশিংদা শোল্লগা মাইদা নাল্লু মাইহিং কাবা ফবনি।

মি-কৌনবা

হারে হরা ওন মি-মি-মি, কুক-কুক-কুক
নুমিৎ চয়োন তরেৎমক্তা পোকপা মী
থা তরানিথোইমক্তা পোকপা মী চাওবা চাওবী।

থৌদৌদি হৈরুক পানা থাওমৈ লৈ চন্দন য়াওনা তৌগনি, লাইশোল অসি শোন্দুনা কৌও; মী অদু লাক্কনি।

মি-কৌরোন

হে থব্রাই মঙামক
মিগা থানা তরুকমক
য়াকাপুঙদা কারকও
লৈতিনফমদা তিম্নররো
নোংপোক নহানা কাই শারে
মৌনুবী কাইপুরেং
হৈতুপ মতুপ মি-লেপ্পা কংও
নপু কোন্দাতুমও
নপা কোনদা তুমও
হে খোইবুং হে সেনবুং
লাও কোন কোন।

থৌরমদি য়াংকোক অমদা লাতোন নোংপোক ওনবা অমা থারো মথক্তা লাংপ্রে মতোল ৩ হাম্নু চাক চদুম ৩ হাম্নু, ধুপ থাওমৈ হৈরুক পানা হাপউ। নাকথদা লাইশোল অসি শোল্লু কৌও তন্দন মওং ওইনা লাক্কনি। ফারগা উতোং মনুংদা হাপচিল্লু থম্না অকংবনা মেল্লু। খোইরুনা শকওং তমদুনা উতোং মনুংদা হাপচিল্লু থমনীংবা মফমদা থমও। মোন মখাদা ফক্লাংদা থম্নগা মী পুম্নমক্লা চাল্লে খঙও। নপোক নুমিত্তা তৌ।

মিকৌরোল

চিঙখৈ ফিথুপ অহুম্মগী মরক্তা লৈরিবী। ইথৈ মচীন লৌহোলথাবী। ব্রাং খুদেং নানৈবীদুনা চাকথাকলিবী ইবেম্মা মি মি কীয়ে, সমজু সং কৌয়ে। ব্রা অসিদি মিকৌরোলনে খঙও। হৈরুক তাঙগা ১ পানা তাঙগা ১ অহাও অথুম য়াওনা নোংয়াইদা কৌও।

মি কৌশিন্নবা

মি থুপ মি থুপ ফুঙাংলেন
মি থুপ কোরোক কোরোক।

থৌদৌদি:- থাওমৈ অমা তুংদা ব্রাংনা থাল্লু হৈরুক পানা তাঙ্গা অমা মিনা তাফমদা থমউ। লাইশোল অসি শোন্না শোন্না কোক্লা তাফমদা খুবাক্লা য়ৈদুনা শোরনা কাম্মু চংশিনবনে অনাবা ফবনে খঙউ। ইতোমতা তৌরবদি শোরনা ঐগী মি অদু চিংশিল্লু।

মিৎ নাবগী

মিৎ মরু মিৎ মহি
মিৎস্না তরংবা
ঙসি কৌবা গুরুগী য়াথংনি
হাংঙু।

লাইশোল অসিদি খুৎপীদা অহুম্নক শোল্লগা কারন কারন অনিরক নানবা ফৈ।

মিৎ নাবা ফনবা

চকপা উয়ুংনা কোনখারিবা
লাইরেল অঙৌবনা য়াওল্লবা
উং স্বাই তুমও, গুরুগী য়াথংনে।

লাইশোল অসি মিৎ নাবা মিৎতা থুনাম্বা লৈবদা শোল্লু ফবনে।

মিহুন তানবা

মারজিং থাংজিং খানা চাওবা কৌক্র
নবিঙানা তিন্নউগী ব্রানে
নতুদি লৈমরেন্নে লৈশংনু কৌয়ে
নখোইনা শুবা থাংদি
য়েত্তা শিংনা অঙাংবা
ওইদা লৈশংনে
নমিংদি অঙ্গ অঙ্গং কৌয়ে।

লাইশোল অসি অনাবগী লাব্রাইদা শোল্লবদি মিহুন তাই।

মিহুনগী মরোন

১) খুজেংগী মিহুন্না হঙ্গৎহন্দা চোংবা। ২) খুজেংগী মিহুন্না ফৈনা চোংবা । ৩) খুজেংগী মিহুন্না খুৎতোনলোমদা চোংবা। ৪) খুজেংগী মিহুন্না কোইনা চোংবা। ৫) খুজেংগী মিহুন্না শোল্লেননা চোংবা। ৬) খুজেংগী মিহুন্না অহুন্রক চোংলগা লেপ্পা। ৭) থবাক ময়াইদা মিহুনফাওবা। ৮) লাইবক ময়াইদা মিহুন ফাওবা। ৯) খুবাক ময়াইদা মিহুন ফাওরকপা (থৈদোক থৈজিন তৌবা)। ১০) য়েৎকী খুৎতোম্বী তাং অহুম্মক মিহুন ফাওরকপা। ১১) ওইথংবা খোইদৌ মপাগী খরা মখাদা চেকয়াদা মিহুন ফাওরকপা। ১২) য়েৎকী খুবী ময়াইদা মিহুন ফাওরকপা। ১৩) য়েৎকী খুৎয়াইগী চক্রদা মিহুন ফাওরকপা। ১৪) য়েৎথংবা খোইদৌ মপাগী চেকয়াদা মিহুন ফাওরকপা। ১৫) পিশুম অনিগী মরক্তা মিহুনফাওবা। ১৬) খুদোনবী মখোকব্রাই খুবাকলোমগীদা মিহুনফাওবা। ১৭) খুৎনিংথৌগী তাং মকোক তাং ময়াইদা মিহুনফাওবা। ১৮) খুৎনিংথৌগী খুনম তাং মকোক্তা মিহুন ফাওবা। ১৯) খুৎয়াইগী মতোন্দা মিহুন ফাওবা। ২০) খুজেংগী মিহুন্না খুবিরোম কাপ্পা। ২১) নারুম অকুৎপদা মিহুন লৈবা।

মথক্তা হায়রিবা মফমশিং অসিদা মিহুন লৈরবদি, মৈতৈগী লাইওরুশিংনা তিনয়েৎ লাইয়েৎনবা লৈ হায়না খণ্ডনরম্মী। মরমসিনা অয়েৎপা লাইতিন অদুগী মরম মুন্না খঙলগা শেংদোক্লদবনি। তিনয়েৎ লাইয়েৎনবা শেংদোক্লবদি অনাবা ফবা ব্রাই।

মিৎ নাবা

হাই মিৎ নংগী নমিংদি খুমিৎ কৌই
খুমিৎনা নাদনা মিৎনা নাফদে
গুরুগী য়াথংনে ফরো
ওঁ নুংব্রং ওঁ নুংব্রং ওঁ নুংব্রং।

লাইশোল অসি ওইগী খুবী মরুদা শোল্লগা য়েৎকী মিৎতা নাম্লু অদুগা য়েৎকী খুবী মরুদা শোল্লগা ওইগী মিৎতা নাম্লু মিৎনাবা ফৈ। মিৎতা মোরোকনা শারবদি খোঙগী খুমিৎ ঈশিং চামউ ফৈয়ে।

মিৎ নাবগী

লৈকং লাবরেন কংশিবা
শেৎ কাইয়ু শেৎ তুমউ
ওঁ ব্রহ্ম চাকউ ওঁ ব্রহ্ম তুমউ
অমুকসু তুমউ গুরুগী য়াথংনি

লাইশোল অসি মিৎ নাবদা শোল্লু ফবনে।

মিৎ নাবা ঙৌদোং লৈবা

ওঁ-ওঁ-ওঁ
লৈবাক মাইবা খুরাই তাংবা
নিংথৌ মাইবা চীরাইখোম্বা
মঙাং গুরু লুরাং গুরু খুমন গুরু
গুরু অহুম্মক্কী লাংবুমনে
চাওবী নংগী নমিত্তগী নারিবসি
চুপথোক্লো - ঐনা চুপ্পা নত্তে
গুরু অহুম্না চুপথোকপনি
গুরুগী য়াথংনি।

মিৎ নাবা ঙৌদোং লৈবদা লাইশোল অসি শোল্লবদি ফৈ।

মিৎ ঙৌদোং কোক্লবা

মিৎ সনা তরেংবী
তরেং সনা তরেংবী
তরেং তরেঙবী
শাম্বা য়ুংনা শা
তম্ফানা পাওরোনবা
পাও হাংও গুরুগী য়াথংনে
ননাই ঐঙোন্দা পিনবীয়ু।

শিজিন্নফমদি লিক্লা লৌরগা মদুদা শোন্দুনা তৈয়ু ফবনি।

মিৎ নাদনবা

হোঁ ক্ষোঁং

লাইরা অসি ঈশিংদা শোল্লগা মিৎতা হাপউ মিংনাবা হৌনদে।

মিৎতা মহিক লৈবা তানবা

লাইরেল নংগী নমিংদি
খোংখুম তাওয়ে কৌয়ে
ইন্নুং খরোবনা লাইহাৎলে
পুম্না তাওনা কংঙে
পুম্না তাওনা পৎলে
উমশাইবনা মাইবা শাই
ফিং-ফিং-ফিং।

লাইশোল অসিদি লা অমদা হঙ্গামথাও তৈও, লা অদুনা মিত্তা কুপও, লুখমদা শোল্লু, মিত্তা মহিক লৈবা লাদা তাদুনা ফগনি।

মিহুন চুমদবগী

হো আকথি মিৎলু লেংলেং লেংশিনবীয়ু
নফম কাদা কোল কোল চংশিল্লু।

লাইরা অসিদি উদগী তাবা ঈশিংদা তাবা মিহুন চুমদবদা, চাক চাবা থাইবোক চনবদা খুত্তা শোল্লগা নাহ্নগনি। অদু ওইরবদি মিহুন চুমদবা ফৈ।

মিত্তা শাহিং থোংবদি

শাচি শায়াকে
আমাই শামিৎতাওবা
নঙ লৌখিও।

পোৎলমদি শা মতু মৈদা য়িকও, তাঙ্গোইদা শুনু হৈবুং মহি তোৎতুনা তৈও। শা-ওইবা অমগী মমিৎতা য়েংদুনা লাইশোল অসি শোন্দুনা শা অদুদা তৈচিল্লম ও ফৈএ।

মীনা লাই থারকপগী

হাই পাঙন চোত্রা পাঙন শেত্রা
গুরু নমিংদি তোক্লা কৌয়ে তোকও
গুরুগী য়াথংনে।

লাইশোল অসি মীনা লাই থারকপদা অনাবগী মমাইদা শোল্লো তোক্কনিয়ে খঙও।

মীরোল্লিঙৈ য়েক থিন্দুনা নাবা

হে অঙাংও।
গর্ভগী মনুংদা লৈরিঙৈ
নমিংদি অঙ্গ কৌই
নমা নারে ফহল্লু।

থৌরমদি নুপীনা মীরোল্লিঙৈদা য়েক থিন্দুনা নারবদি লাইরা অসি পুক্তা মঙারক শোল্লু পুং ১ দা ফৈ।

মীনা পোৎ হুখিরবদা

অঁ: কুলা মিংতা সোহা।

থৌরমদি চফু অহনবা মচেৎনা মী অমা শারগা লাইশোল অসি তরেৎলক শোল্লো অদুগা শুম্বল মখাদা ফুম ও হুনজিল্লগদবনে।

মৈ ঈশিং নুংশিৎ মরম চুম্নবা

হ্-গী মমিংদি মৈ কৌএ
র-গী মমিংদি ঈশিং কৌএ
স-গী মমিংদি নুংশিৎ কৌএ
মৈ ঈশিং নুংশিৎ অহুম্মক্কী
নমিংদি ঈরিকশি কৌএ
ক্লীঁ প্লীঁ শ্লীঁ হরে রিং ক্লীঁ স্বাহা।

লাইরা অসি ঈশিংদা শোন্দুনা পিথকউ (থকউ) মৈ ঈশিং নুংশিৎ মরম চুমই।

মৈনা পোকপগী

মু নংনা পুমগবরা পুমদে
য়োৎশুবী নংনা ঙাংগবরা ঙাংদে
পুলা চিক চিক মু।

লাইশোল অসি মৈনা পোকপা মফমদা শোল্লু ফবনে।

মৈনা পোকপগী

ওঁ পোরো ওঁ পোরো ওঁ পোরো
খাগী মৈনা ইংথরো হায়য়ে
ইংথরো ইংথরো ইংথরো
গুরুগী য়াথংনে।

মৈনা পোকপা মফমদা শোল্লো মৈনা পোক্তে।

মৈনা পোকপা ফনবা

থাংজবা মৈহুম উতোংরানে
ইংঙো স্বাহা

লাইশোল অসি শঙ্গোম অনৌবা অফম্বা, ঘী অহুম্মক্তা শোল্লগা তৈয়ু মৈনা পোকপা ফৈ। নত্রগা শুনু ঈরুগী ঈশিংদা থোইদিংথাও হাপ্পুনা নোইরগা নওশিল্লবা মতমদা শোল্লগা তৈয়ু মৈনা পোকপা ফৈ।

মঙ নুংঙাইতবগী

হে ইমা ইবেম্মা
ঐনা মঙখিবা মঙ অদু
লুমাওনা মাঙহল্লবনি
লুখমনা খল্লবনি
ইমা ইবেম্মনা শাখি ওইবীয়ু।

শিজিন্নবদি মঙ য়াম্না নুংঙাইতবা মওংদা মঙলবদি, তুম্বদগী হেক হৌগৎপদা, তুলসী মখোঙদা খুরু খুদক কুম্দুনা, তুলসীদা খুরুমদুনা লাইশোল অসি শোল্লবদি ফত্তবা পুম্নমক কোকই।

মরাই চণ্ডনবা

মীনু নম্বী মীশা চাবী হে ইবেম্মা
ঐগী য়াই অসি নংনা পায়দুনা ঙাকউ।

থৌরমদি উতং উতোং মনুংদা মুল অমমম হাপ্পুনা ইংখোল চিথেক ৪ মক্তা ফুমও, অনাবা মরাই লাকপদা তৌ মরাই চণ্ডবনে।

মহু পানবনা চিকপগী

সকিং সকিং হুপ
কিং লৈস কৌএ

লাইশোল অসিদি অচিকপা মফমদা শোল্লু ফবনে।



সনামহি খুরুম্নবা

হুঁম - হে ইবুংঙো লাইনিংথৌ
হে সনা নংগী ফমজাও মখাদা
পুম্ব্রি অচৌবা অমা লৈয়ে
অৱাংথংবা ফানখোংদা শামু অঙৌবা অমা কিরিয়ে
কুরুমচীংদগী সনাগী শল কুম্মকয়ে
জম লাউনা চোংথৈয়ে মতু চোত্তে ময়া কেন্দে
মশা নাদে সনা ফম্বাল্লাংঙিয়ে
হে ইবুংঙো লাইনিংথৌ হে স্না ঙাং
তলেং ঙাংবা সনা তাবুংলেনবা
সনা কুরুমচীংদা লৈবা কৌয়ে
নমিংদি হুম কৌয়ে রম কৌয়ে সম কৌয়ে
রে-রে-রে হায়না কৌয়ে।

হুম হে ইবুংঙো হে সনা নমিংদি হো মহি কৌয়ে র-মহি কৌয়ে স-মহি কৌয়ে। নমিংদি শরয়াং কৌয়ে অচিবা কৌয়ে। রো-রো-রো, হে ইবুংঙো সনা অয়ুক কোনথাবা নুমিদাং কোনবীও রো-রো-রো। নমিংদি হুম কৌয়ে রম কৌয়ে সম কৌয়ে রে-রে-রে হায়না কৌয়ে।

শিজিন্নফমদি হৈরাং লৈরাং কত্তুনা লাইশোল অনিসিদগী অমা শোন্দুনা খুরুমজরবদি নীংবা খৈবীক থুংই।

সনামহি খুরুম্বা

হে গুরু সনা নীংথিবা
ইপলগী সম্বোঙ কাজাও য়ারিবা
নহাক্তা নমিংসু সনানি নচুসু সনানি
সিজ ইবেম্মা গুরু ঈশিংচাইবা
ঈশিংচাতরেৎ চাইরিবা ইবুংঙো ইবেম্মা
নহাক্তা হো-মহি রো-মহি সো-মহি
মহিরেন কৌবা ইবুংঙো
নহাক্কা ননাই চাওবগা লমওক থাফংনবে
ননাইগী শারিবা চিক্লিবা পুন্নমক কোকপিবো
হে সনা নীংথিবা।

থৌরমদি মীওইবনা মশা শাগৎতুনা চিকপা তুবনচিংবা তৌবা মতমদা সনামহিদা খুরুমজগনি।

সনামহি খুরুম্নবা

হে গুরু, লাইনিংথৌ সনা নীংথিবা
নিংথৌগী মচা নহাক নিংথৌ সনা নীংথিবা
গুরু ঈশিং চাইবা সিজ ইবেম্মা গুরু অহুম্মক্তা
ননাই নচা নগুনা নকুম কুম্বী কুমকাওদা
নথা থাবী থাকাওদনা কুমগী হৈরাং লৈবাং অনৌবা
কৎচরিয়ে হরাও তয়াম্না লৌবিয়ু।

সনামহি য়ুরাংবগী

চীংঙু কোরৌ ইনোংথৌ খোইয়ুম ৱাংবা ইকাশা
গুরু সনা নীংথিবা শম্লোঙ ৱাখাইচেং
খাইচেং অরিবদা ফমফম্নবা শম্লোঙ পুংমাই লেপ্পা
অমম্বদা ৱায়েল্লিবা অঙালবদা থৌদারিবা
গুরু সনা নীংথিবা।
গুরু লীশিংচাইবা লীশিংচাতারাতবেৎ চাইবা
শুমাং ঈ-তাবা লৈনাম উকাবা
থক্তুনা পাত্র য়ুথকপা লাল্লোই খোইরেন তোয়বা
নুংশিৎ কোংয়াং ৱাচুম শুবা
লোক্লৌ নংগী পনম ননমখাংনা থোংনাংচার ৱাপানফাবা
খোঞ্জেন য়াইবিরেন শিদবনা সঙ্খ নুংঙোন পুক্লিংহুবা
খোইয়ম সনা নীংথিবা নশানৌ ইবেম্মা লৈমা তানু নিংথৌ
কাংবা মোরিয়া ফম্বানচা তম্ফা হুইচ্রিক হুইমিংনবী
চীংনুং য়ামশাবিক অপিশক্লা যাকা নিংথৌ চনু
গুরু অহুম্মক্তি কোরৌ নোংমদোন নোংনাং কাওখংকোন্দগী
চীংঙু য়াৱা নখোঞ্জেন লাংবন খোইমু খোন্দানবনা
হুঁ কার স্বর ময়েকথোক্লা নপোক খোইবা য়াল্লকপা
তিংঙি ৱাফোঙফম লাবা নোংলৈফম
খরম চোথে তাবু মনুংদা পাবোৎলীগুম শোয়নদা
হঙ্গেন লীগুম তাইখংলাক্তুনা শিংঙেল লৈবাং মনম নুংশিবগা
লাইরেন শাংবা য়াতারিবা গুরু অহুম্মক্তি
ঙসি কোরৌ নুমিৎ অসিদি থবি লুই থবা শেংই হায়দুনা
নকুম কুমহৌবো নথা থাহৌবো হৈরাং হৈকৎচরি
শিংঙেল লৈরাং লৈকৎচরি
নাহন্নোং খুন্নুংঙৈদদি কাইরৈ য়েল্লু অহুম্না হৈরাং হৈকৎলমই
ঙসি কোরৌ অসিদদি ঙমু মমৈ লাংবনা
কাইরৈ য়েনহুৎ শিন্দুনা হৈরাং হৈকৎচরি শিংঙেন লৈকৎচরি
হৈরাং হৈতংবীয়ু শিংঙেন লৈচিনবীয়ু হায়দুনা
ননাই নচা নশুশিংনা খুবাক চাংজৌ চেপ্পা লোন্না খুরুমজরকপবু।

ননাইশিংগী ফত্ত হাওদি য়েক্ল তিংখং পুন্নমক
হাওরৈ খা-পাংনা হোইথবীয়ু অফবা নুংঙাইবা পুন্সি নুংশাংববু পিনবীয়ু
ননাইশিংদি নমু তাইবং অপংবনিনা ফিজি ফিনানা হুমখিবা
নঙাকথোক্লি ঙাকপিয়ু নকনথোক্লি কনবীয়ু
য়েনবী চাজেন হৈবনা মশা ওইনা য়েৎনা মচা কোনবগুম
ননাই নচা নশু পুন্নমক য়োকপিয়ু কোনশিনবীয়ু।
হে ইবুংঙো সনা নীংথিবা।

সাঙাইসলগী ঈরাৎ

সাঙাইসলগী ঈরাত্তি ফি য়াইঙঙ তৈবা অমা, সারেং চৈ থাবা ১ সীং কোংখাং ৯ সেল ৯ লাফুথরো ১ সীংজু সুও। লৈই ৭ ইও সারেং মমাই অৱাং পাংও সোল্লো। মমৈবু তু ওইবনে লমবু তুবু তাইবদি মরোংখোংনে লাইখোংনে ৩ পন্না সোলও।

পোৎয়াওদি ওক অমুবা ১ য়েন অরাংবা ১ যেকম ৭ চেংলুক ৭ য়োংদৌ উতোং ৭ লাতোল খানা পাংও।ওক মমৈ খানা পাংও লেনও। ঈ-না অৱাং পাংনা চোংখৎলবদি ফত্তে। অমরক হনও খারমদি ফৈয়ে। য়েন্দি অৱাং পাংও লেনও ঈ-না খানা পাংনা চোংখৎলবদি ফত্তে অমরক হনও। অৱাং পাংবদি ফৈয়ে অসি য়েংনা তৌও।

সারৈ নাবা

সারৈনা নাবদি খোঙবী খুসীংখাদগী, খাংখামাবমদগী স্বাই চাইখাইববগী মাহাক খৈবিক ফিংহল্লে। সারৈনা চীংলে, মায়াদা কোংবোল সৌরে, মমিৎ চেঙকুপ সীবে, ও-লাওরক্লে।

লাইশোলদি :- "সারৈও হকসাং মাতোম সীরকপাদা ঈশিং তুরেল অপুলবা সোলও। চাপালদি - য়োংদৌনা খারা সাও, য়েল অমুবা ১ বু অনী ওইনা খায়থোকও। কোনযাই অমমম হাপও। মাহাক্কী শমগা খুৎচীনগা চেকায় অমা ইকও। লৈখাম ৭ গ্রহোন তৌবগী লং চেং মপুম ৭ হুই মমিৎ থকপা অমা, পুকয়ুনে, সেল ১ নাহাওৈগী ফি ২ অসিবু সবারেলদা লাংও। সুমাঙদা পীজৌও। লৈখামনে, চেংনে, পীরেলহৈদা থাও। হৈপোং হৈপা হৈয়িং কাংকরৌ কৌত্রাংকোন অসি খৈবিক য়াওনা থাও। য়োৎ অমনা উমখোম থোকপা অমদা য়ৈচীল্লমও, 'উ-নাহাকপু কংলে' হায়না সোলও। নখোয়গী নখোমথোকপা অসিতাওবু চীনপালনাবী কুনু"। সরারেলগী য়াথংনে।



শা-কৈ থেংনদনবা

শ্রী অঙ্গ-আনঙ্গ-তরঙ্গ
হে ইবুঙো মচুদি চুমথাং মচুনে
মচুদি অহুমনে অহুম অসিনা
অহুম্লক কোইরগদি মাপল্লক থোকই
মাপল অসিগী মনুংদা ননাই ঐ লৈজবিবনি
ই: শু: গুরুগী য়াথংনি।

শিজিন্নফমদি লংফৈ চৎপদা শোল্লু, লংফৈ চৎপদা নুংথিল ওইরগা নুমিত্তা নুমিদাং ওইরগা থাদা শেল্লগা চৎলু। শা-কৈ তমথিবগী জাৎ মখৈ থেংনরোই। নবগ্রহ ৯ নি অমসুং ইমাগী গর্ভদা চৎপনি। নুমিৎ থাবুনি।

শাচাক লানচাক থাকপা

চাওবগী মপা মপুনা
শাফা লানফা মীহাৎ মীপুন
থাংনা য়ানবা ককপা
শিঙম নাঙমদনা শিখিবা
নখোই পুম্বগী
শাগে নাতৈদা ওৎলিবা অসিগী
কোক্লবা চাকলুক অসিগা
য়েনশাং মথেল তরানিথোইগা
ফিরাল থাওমৈ হৈরুক পানা য়াওনা
নখোইগী চিঞ্জাক শাচাক লানচাক
পিরবসিনি হল্লো।

পোৎলমদি চফু ঙাক্তদা থোংগনি য়েনশাং মথেল ১২ ঙা অতেকপা থোংবা ঙা অকংবা থোংবা হৱাই থোংবা অথুম্বা থোংবা অখাবা থোংবা অফকপা থোংবা অশিনবা থোংবা অচম্বা থোংবা অশাবা থোংবা মনামশীং থোংবা শিংজু তোঙাল তোঙালবা চফু ১২ দা থোংদুনা হাপকনি। ফিরান অঙৌবা লেপ অমা ৱাংবা ১ অচৌবা খোইরু থাংমৈ অমা হৈরুক তাঙ্গা ১ পানা তাঙ্গা ১ দখিনা ১ মাঙ্গোলদা খুরুম্লগা কৈথেলদা নত্রগা লম্লোং ৩ ফাংবদা নত্রগা মোংফমদা অহুম অসিগী মনুং অমদা খুদোংচাবা য়েংদুনা থাগনি।

থৌরমদি মখা মাইকৈ ওন্না চাক থোংগনি, মখা ওন্না থৌ-তৌ, মখা ওন্না থাদোক্কনি।

কান্নফমদি শাগেগী ওইনা অমমম তত্তনা ঙাওরবা, অহল লম্মন হাক্তক্তা অচৌ অশাং ওইরম্বগী দোষ কয়া লৈদুনা মচা মশু হাক্তক্তা অঙাও অফৈ অরা অনা থোক্লুরবদা শাচাক লানচাক থাকপা অসি তৌরগা কোকই।

লাইশোলগী অহৌবগী মিং অসি তৌরি তৌরিবা মীগী মমিং হায়গনি। মদুদি :- চাওবগী মপা মপুনা নত্রগা তোম্বগী মপা মপুনা অসিনচিংবা।

শা ঙাগী মরু পল্লবদা

অং কংকা সোহা অঁ ওককি থিলংকো সোহা।

লাইশোল অসি চাকতা ঈশিংদা শোল্লগা চাহল থকহল্লো ফবনে।

শারৈ

শারম মঙানা শাদুম তরানিপাল থোক্লা য়াৎও। চাক চাদুম তরা তরুক সুনা থাও। খরাই মনা মাপল পাল ও। লৈতালগী মী খুদোল মঙা ব্লাংনা শাও ফি শেৎও, খারাই ময়াইদা লেপহালও। খরাই মথক্তা মী কোয়না চাক হাপও, শা হাপও। মাপল থোক্লা থাও। লৈ, হৈ, ফিবাল মাপল থাও, ম মাপল থালও। থাংজা নুমিৎকী থাশিদা অহিংদা লম অচীকপদা লল্লোঙ অহুম ফাংবদা থমলদুনা শারৈনাধা মীদো মফি শেত্তনা নোয়হলও, ইরুহলও, ঈরুহল্লকও অদুগা পুক চৎহালও। নাপী অরোঙবা মখোঙদা হৈরুক অমা কোনয়াই য়াওনা থাও। অমরক হন্না তৌও ফৈয়ে।

শারৈগী মন্ত্র

মপা থাংখোলোন মপু থাংকোমলোন
কক্লৌ থাংদি তোনকোনবা মীরাক থাং নংনা
সেৎ হাইগাইরো গুরুগী য়াথংনি।

থৌরমদি লাইশোল অসি শোন্দুনা লাই মশিংখানে অনাবা অদুগী হক্টী ঈশিংনে তিন্দুনা পিথকউ অমসুং রাম তুলসি মহিগা য়ান্দুনা পিথকউ ফবনে।

খোই মহুম অকংবা মৈ থদু না খোইহিগা থুমগা য়ান্নদুনা পিজবা ফৈ ইংঙি।

শিংলি-তাওবা

ওঁ খাখোংনে লাইখোংনে মরোংখোংনে
মখোইবু ঙন্নদি তাওরোইনাইনা ঙমই
তাওরোইনাইনা থিবোংবিগী মথক্তা নন্দুনা লৈ
নমিং চিকনু কৌই স্না লৈয়োনবী নং ওনশল্লু
স্না লৈচিংবী নং চিংশল্লকও।

লাইরা অসিদি শিংলি তাওবদা পুক্তা শোল্লু মরম চুমখিনি।

শিবা য়েথোকপগী

খোঙগী খুজিনখাদা লৈবা হে গুরু
নমিংদি হ্-র-স, স-ব-হ্, ব-স-হ্
স্না কোনফুরেন মিৎথুপ্পী মিৎ থুপ্পা
সোপ সোপ সোপ।

লাইরাসিদি খোঙবীগী খোঙলক্তা শোল্লু নুংশিৎ কুমথবক্তুনা শিবা য়েথোকই।

শিবা য়েথোক্লবা

অঁ আক হিক হিক হিক
নিক নক কৌয়ে

থৌরমদি অনাবগী খৌনাওদা শোল্লো। অহল্লক শোল্লগা হুমনি য়েথোকয়ে, মঙাবক শোল্লগা মঙানি য়েথোকয়ে।

শুম চাদনবা

শুম নখোইনা
য়ুম অসিগী উ-ব্রা চাবা য়াদে
নখোইগী নয়া কুম্মবনি নপুক্সি লোইরে
মিংখৈ ফংলবনিনা।

মাগী পোৎচংদি শেল মখাই ১ নুংমচা ১ হৈরুক পানা ২ য়াওগনি। ক্লিঁ স্বহা হায়না শুমদা মিংখৈ পিয়ু, নুংগা শেলগনা য়ুমগী লোয়ফমদা মখোঙদা নাক য়েত্তা চপ্তুনা হাপও শুম চাদবনি খঙও।

শোর অমসুং খোঞ্জেল ফনবা

রা ঙাংবা লাইদি হরিনে
নমিংদি হুপ বৈসং কৌয়ে।

লাইশোল অসি শোন্দুনা তিল য়োৎলু খোঞ্জেল ফবনে।

শোইরেন খুরুম্বা

পুম্মী হায়বগী অপুম্বী কৌয়ে
শোইরে হায়বগী শোইরেন কৌয়ে
শোরারেনগী লাইরুরা
শোরারেনগী লাই পাখং
নপা খঙদবা খঙলে
নমা খঙদবা খঙলে
নমিংদি ক-খ কৌয়ে।

থৌরম পোৎচংদি লফোই চংথোকপা অমা য়াম থন্না হাপ্পা কেগাম অমা লাংথ্রে মপোপ অহুম ক্বা মতোন থোকপা অমা মনা অহুম খুদৈ অমা। পোৎশিং অসি য়াংকোক অমদা হাপ্লগা শাইজুম তাফমদা মমাবু মকোক্তা হাপহন্দুনা নোংপোক ওন্না লেপহল্লু। অদুগা ভাবনা গুরুগী ফানখোং ৪ য়েক্লগা মথক্তা হায়থ্রিবা লাইশোল অসি শোনগনি। লোইশিল্লকপদা শোনগদবদি :-

নংসু নোংদোন লাইরৈবাক্তা তিল্লুরো
নমা নপা শাগৈদা তিল্লগনু।

মমাগী কোক্তগী পোত্তু থারগা য়েংউ কেগামদা হাপ্লদু খোংগুন তারমগনি। ইমুংদা ওনশিল্লবদি ফত্তে, ওৎছোল্লবদি ফরে। পোৎ অদুদি নাকথগী ইচুম তাফমদা ফুম্মু। ইমুং ওনশিল্লবদি অমুক হল্লু।

শোইরেন :- মীশি চাদনা শিবা মীবুসু শোইরেন চিংই। অঙাংমৈ চংদনা শিবা, মমাগী গর্ভদগী শিনা পোক্লকপবুসু শোইরেন অপুম্বী খুরুমদুনা অমুক হল্লকতনবা হোৎনৈ।

শোইরেন কৌবা লাইদা কৎপদি ফত্তবা তিনচা লাইতংদা কৎনৈ, ফজবা পোৎ কৎনদে।

শোর কায়বা ফনবা

শোরগী নিংথৌ শোর নুংগোইনুংদা পোকপা
হে গুরু নমিংদি শোর স্না নিংথৌবা কৌএ
হে ইবুংঙো স্না নফমলেন্দা হঞ্জিনলু
হরি হরি গোবিন্দ গোবিন্দ।

থৌরমদি অনাবা শোর কায়রবা কান্দা শোন্দুনা হোৎনরবদি ফগনি।

শম ফনবা

ওঁ চেংশং-চেংশং
শম নংগী নমিংদি
শমলাবা হায়না কৌএ
ওঁ সর শাংও গুরুগী য়াথংনে।

লাইশোল অসিদি খোংনাংবোৎ মথক্তা তাবা মরা অদুগা চাহাও পোইবৈতোন চেংগা ফৌগা পুল্লপ তিন্নদুনা শোল্লু। অদুগা ফি অপাবা অমনা য়োমলগা অমুকসু শোল্লু অদুগা চেংহি চফুদা থাতৌ অদুগা অমুকসু শোল্লু অদুগা চেংহিংদু লুজৌ শম শাংগনি। মতম খরা কুইনা তৌগনি।

শমজাবীগী লাইহৎলোন

কংশা নিংথৌগী মচলনা, লাইজ ঈশিং শোক্কে হায়না পুমলেন্দা কুন্নকপদা য়েরুম তবেৎ পোক্কে। অদু উবদা ইকাইবনা ফুম খরা থারগা হাপচিল্লে, মথক্তা ফুম খবা কুপ্তুনা থনমলে। অদুগা ঈশিং শোক্লগা লাকলে। মতম খরা লৈরগা য়েরুম তরেৎ অদুনা জিব ওল্লবা কান্দা চানিংঙাই থক্লঙাই লৈতদুনা য়াম্না ব্বারে। অদুদি ইমাগী মনাক্তা চানবা নিরুশি হায়না লাকলে। মমানা হায় নখোয় তরেৎকী নচিঞ্জাক্তি, হায়ং তাইবং মীনা নখোই তরেৎকীনি হায়দুনা কবোক নাচল ৭ হৈরম ৭ লৈরম ৭ তৌ মতোল ৭ হুপ মতোল ৭ থরোই অহাম্বা, ঙাচক কোমোন, ইন মচেৎ অমা য়াওনা শরুক পিরকপদা অদু চাউ অদুগা হল্লু, অদুদা হন্দ্রবদি নমা ঐগী ইকোক চাবা শকউ। হায়খিবা অদু পিরবনি হায়না ঈশিংদা থাদোকউ ফগনি।

থৌরমদি শমজাবীনা নারবা ইরাই খোংলাই চুরবদা পোৎচংশিং অসিগা লোয়ননা শোন্দুনা ঈশিংদা থাদোক্কনি। অনাবা অদু ফগনি।

শম শাংনবা লাইব্রা

ওঁ চেংশং চেংশং
শম নংগী নমিংদি
শমলাবা হায়না কৌয়ে
ওঁ সর শাংও গুরুগী য়াথংনি।

থৌরমদি খোংনাংবোত মথক্তগী তাবা মরা অদুগা চাহাও পোইরেতোন চেংগা ফৌগা মখোই পুন্নমক পুল্লপ তিন্দুনা শোল্লু। অদুগা ফি অপাবা অমনা য়োল্লগা অমুকসু শোল্লু। অদুগা চেংহি চফুদা থাদৌ অদুগা অমুকসু শোল্লু। অদুগা চেংহি লু শম শাংগনি। মতম খরা কুইনা তৌ।

শল ঙাওবা ফানবা

লৈপুং শলদি অরেম্বা
লাংলেম শলসু অরেম্বা
শা-তেরো শল-তেরো
মনি কোল কোল।

শল ঙাওবা ফৈবা তৌরকপা ফাজিন পুনশিনবদা লাইশোল অসি শিজিন্নবা য়াই।

শলাই পোকপা মমা

মঙাংপোকপা মমাদি য়ুময়াই য়োহেনবী
লুৱাংপোকপা মমাদি য়ুময়াই মিতমবী
খুমনপোকপা মমাদি য়ুময়াই লৈমা কোনশারেম্বী
অঙোম পোকপা মমাদি য়ুময়াই শিন্নাইবী
মোইরাংপোকপা মমাদি য়ুময়াই থেংয়ালেম্বী
খাবা ঙানবা পোকপা মমাদি য়ুময়াই লৈখোংলেম্বী
খাবা চেংলৈবা পোকপা মমাদি য়ুময়াই ব্রায়েনবী কৌয়ে।

ব্রাহৈশিং অসি হায়দুনা অয়ুক য়াহৌবদা খুরুম্মু।

শল-লাবা হন চংবগী

পাগুন লুশায়াই শেন্দোই চাদবা
পাগুন নরো শেন্দোই চাবা
পাগুন খুমী শেন্দোই চাবা
নখোই চুম্মী চুমদে শাখি খগুনসি
শোয়বা য়াদে।

থৌরমদি ফিদা ওইরবসু শোন্দুনা মগুকশমদা শিবীয়ু।

শলৈবান

খোয়দৌদি শুরুংনে
শুরুংদি লাইরুনে
লৈ-খেৎ খেৎথোকও

লাইশোল অসি খুৎনিংথৌদা শোল্লগা খুযা অনিদা তকও ফৈ।

হাওবোংবম নংগী নপুশিংগী খ্বাঙ অহলবা কৌএ
নপু অতোলবগী মমিংদি খ্বাঙ তনৌবা কৌএ।
কুমথরো নাম্থরো শেৎথরো শেৎথরো।

লাইশোল অসিদি অমুবা শলৈবান্দা হৈক্রেমান মনাদা শোল্লগা খুয়া অনি খুবাক অনিদা তকও ফৈ। অঙাংবা শলৈবান্দা থোইদিং অমুবগী থাওদা শোল্লগা লৈদা তৈও ফৈ।

লাইওংদি লৈ থাগত্তুনা নাবনি, লৈ নাবদা খোইহিদা মথক্কী লাইশোল অসি শোল্লগা তৈবা লৈ-ফৈ। নত্রগা খোকউগী মকু, য়োংচাক মকু, হৈনীংমকু অহুম অসি ফুৎলগা চীন তেংথোকউ ফবনি।

শলৈবান্না নাবগী

ওঁ শলৈবানগী লৈতোন্দা লৈবা লাইদি ব্রাংব্রেন্নে
লৈয়েংদা লৈবদি লৈনাওতাবীনে
থৌচেংদা লৈবদি লাইখুরেম্বীনে
লৈখাদি লাইখুরেম্বীনে
খম্নুং সকোং লৈখেৎপা খেৎতোকও।

লাইশোল অসিদি ঈশিংদা শোন্দুনা পিথকও ফৈয়ে। লাইওংদি :- চিন লৈ থাগত্তুনা নাবনি।

শলৈবান্না নাবগী

লৈচাবী নমিংদি হিংচাবী কৌএ
গুরুগী য়াথংনে।

লাইশোল অসি শলৈবান্না নাবদা ঈশিংদা শোল্লগা পিথকও।

শ্রী ওঁ অমরক কারে অমরক খারে
অমরক শিরে হো-ব-সি-সে

লাইশোল অসি খোইদৌদা শোলও শলৈবান ফবনে।



হকচাং কংবা নোয়নবা

ওঁ কালিকা ওঁ কালিকা ওঁ কালিকা
শাদিংশানোই শাবেংশানোই তেংবী শানোই
ওঁ কালিকা ওঁ কালিকা ওঁ কালিকা।

লাইশোল অসি অহানবা চাক চাবা হৌরকপগী চাখোম মঙাদা চাখোম খুদিংগী শোল্লগা চাগনি। মতম খরা শাংনা তৌরবদি হকচাং ময়াংকংবা নোইগনি।

হকচাং কংনবা

মীশা কংও থরোই কংও
লৈবাক কংও নিংথৌ কংও
হো কংও রো কংও সো কংও
ব্রহ্ম কংও ব্রহ্ম চাকও ব্রহ্ম কংও
মোইরাং শাকংবানে গুরুগী য়াথংনে।

লাইশোল অসিদি ঈ-না চাওরগা ওমু লৈরৌদা শোন্দুনা চাও হকচাং কংবনে।

হকচাং ঙাক্লবা

হাই হৌদোং মিংলাও
হৌদোং মিংখু হল্লু হাই
গুরুগী য়াথংনি।

থৌরমদি থাজবা মী অদু উবদা সেক্রাক য়েংলোম ওইরোমদা শোন্দুনা কামথোকও। তুং ওইনা মীনা থাজিনবা ঙমদে।

হকচাং থিংনা নাবনচিংবা

হঁ লূনা তেক্লা তোংনা শম
তোংনা তেক্লা লূনা শম
লূ-তোং অনিমক্কী নমিংদি
শিংলি নাওতা তরেৎমকনে
শিংলি নাওতা তরেৎমক্কী নমিংদি
ঈরম তরেৎমক্লে
ঈরম তরেৎমক্কী নমিংদি
ফানপ ফানপ নপ নপ ফাচল্লো।

লাইশোল অসিদি ফৈ তাবা, হকচাংথিংপা, চাংবদা খুত্তা শোল্লগা নাল্লু।

হকচাং নোইথোক চাওথোকপা হন্থনবা

মোইরাং লৈখোঙ কায়বা ব্রানে
হে থাংজিং মোইরাং ঈখোম্বা ঈ-চিংথবা লাই
নংচিংথরো গুরুগী য়াথংনে।

লাইশোল অসি ঈরুজরগা তুলসী মচুমদা শোল্লগা থক্কনি, মতম শাংনা তৌগনি।

নত্রগা

শারিদি য়ুরিদি য়ুকং কং
শাকং কং মোইরাং শাকংব্রানে।

লাইশোল অসি চাক চারমদাইগী ঈশিং খরা থকপদা শোন্দুনা থক্কনি।

হকচাং ময়েং তাদনবা

লুপা স্নানি ফিনা য়োৎনি
চিংগাংবা মপু মনাই ব্রানে
গুরুগী য়াথংনে।

লাইশোল অসিদি লম অমদা চংলবসু হকচাংদা শোল্লু ময়েং তাদে।

হকচাং পাঙ্গন কন্নবা

লিঙ্গ নংগী নমিংদি
কোইহিলং নম কৌই
ব্রাংলেন পুংমাই নমফরোই
তরেৎ শেলফাং পায়ফরোই
ব্রাংলেন পুংমাই তিং-তিং
তিংখৎলো।

লাইশোল অসি নুপীনা শোনবদা লিঙ্গিনি হায়না শিজিন্নগনি। চাক তোকপগী খুৎ হাল্লগা খুদোন মঙাদা শোল্লগা চুপ্পুনা তিল য়োৎশিল্লো ফম্বী ফৈয়ে।

হকচাং ফনবা

ঈশিং ঈচাও নংনা
নরা কংবদি করি মতাংগীনো
ঈচেন থোইবীয়ু ঈরাক্লবীয়ু।

লাইশোল অসি শঙ্গোম অনৌবদা শোল্লগা থকপদা হকচাং ফৈ।

হকচাং শাজেল

হে ইন্দ্রিগী পাখংবা
কোরৌ নোংদোল লাইজলিক্লানা কংদ্রিঙৈদা
হে ইন্দ্রিগী পাখংবা নংসু কংফরোই
গুরুগী য়াথংনি।
হয়া তিং তিং তিং।

লাইশোল অসি শোন্দুনা পাম্বোম অনি তিংথোক্লুনা শান্নৌ হকচাং ফৈ।

হিকাপ য়াইকাপ খণ্ডনবা

হোং হোং গুরুগী য়াথংনি।

লাইশোল অসি য়েন্দেম মকা অহিংবদা শোল্লগা পিজবদা চম্বদি ফৈ, খাবা, শিনবা, লেঙবা হিকাপ য়াইকাপ (যাদু) লৈ খণ্ডও।

হিংচাবী চংলবদি

অঁ তালুং অঁ তালুংপা
অঁ তালুং অঁ তালুংপা
লুং তালুং খ্বাকা
নাংথি তাং থাখায়ি
পেখি খিপা নাখিখি স্বাহা।

থৌরমদি তেংকোংতা ঈশিং হাপ্লগা লাইশোল অসি কুম্ভাতরেৎলক শোল্লগা মমায় মমিং মশা পুম্নমক তৈও। অরেম্বদি য়েন্নাখাদা হৈদোকও ফবনে।

হিংচাবীনা নাবদা শোন্নবা

হিংচাবী নমা পিতোংনু নপা পিয়াইনু হৈয়াইনু কৌয়ে
সাহিং চাফদে ঙাহিং থকফদে সহিং
চেংপি মোনুপি মোলসামপি তোকমৈসোমপি
স্রা অঙাওবি অং জাথা অং জাফা অং জাব্রা ৭।

অমদি :- আরম ক্রাই হুং ক্রাই হুং
হারেং হারেং হাতো হাতো
ফারাল ওইরো রো হাল
তোরো তারাল খুৎতিল নম :
উৎমাল উৎমাল হুথৈ হুথৈ।

লাইশোল অনিসীদি হিংচাবীনা নাবদা শোল্লো ফবনে।

লাইনা মওংদি লু য়াং থেক্লা নাবা কপ্পা লাওবনাচিংবা তৌই, লাইনা অসিবু নুংশিৎ চংবা নত্রগা হিংচাবী চংবা হায়না খণ্ডনৈ।

হুইকপলাই-শকপলাই

হুইকপলাই শকপলাই
কিয়াম নমুজম লাই
কৌক্রু মচা অতোম্বা নংগী নমিংদি
ওঁ কফিয়োংগা ফিয়োংগা
ফিয়োংগা কফিয়োংগা।

লাইওং অমসুং থৌরমদি হুইনা শোর হোনবদৌনা নাই। লৈ অমদা শোল্লগা অনাবগী মশাদা নাল্লগা লৈ অদু কৌক্রুদা কখোকপা ফৈ। নত্রগা ব্রাহ্মে অসি হায়দুনা কৌক্রুদা অথুম অহাও কৎলবসু ফৈ।

হুনি খুরুম্বা

মায়কৈ মরিমক, শুংদাই নিপানমক, যোগ্নি থাগ্নি নবগ্রহ মাপলমক, অপ্রা তরেৎমক নখোয় পুন্নমক্তা খুরুমজরি। ননাইগী মিৎয়েৎনা নোংমাইজিংনি, মিৎওইনা নিংথৌকাবনি, নাকোংয়েৎনা লৈপাকপোকপনি, নাকোং, ওইনা য়ুমশকৈশনি। নাাতোন য়েৎনা শগোলশেলনি, নাতোন ওইনা ইরাইনি, য়ানা থাংজনি, কেতুনা ঈশিং থোঙনি, রারহুনা অমাংথোঙনি। হে হুনিদেব ইবুংঙো নঙোন্দা কৎচরিবনি।

পোৎলম চৈরমদি ফিরাল অঙাংবা ১ খোইরু থাওমৈ ১ হৈরুক ১ পানা ১ দক্ষিনা ১ চাক য়েনশাং ঙাথোংবা ১ ইরোনবা ১ চমফুৎ ১ ইমুং কারন্দা খুরুমজরগা মী অদুনা চাগনি। অরেম্বদু অতোপ্পা মীনা চাবা য়াদে।

লাইশোল অসি খুবাক্তা শোল্লু চুপ্পগা য়োৎশিল্লু লমদা শিরোই খঙও।

হুরানবা চংদনবা

নোংমাই শুম্বা নিংথৌ মচা শুম্মো
ব্রাবা নিংথৌমচা শুম্মো
উখোই ব্রাখোই শুম্মো
পরে খোইহোং লাই শুম্মো
খোইবিখোই নাওফমখোই শুমহৎলো।

থৌরমদি তুম্নমদাইদা খুবাক্তা শোল্লগা ফম্মেনগী উখোকতেন্দা হঙ্গৎনা নাল্লো। নিতিগী শাম্নৌ হুরানবা চংবা ওল্লোই।

নাকথ নিংথৌ অপানবা
থব্রাইগী চেংবোন মিসিগী কাওরোং ওইরিবা
হৌদোং মকোক হুরানবা লাক্লে।

লাইশোল অসি তুম্লমদাইদা অৱাংথংবা য়েন্নখাদা লেপ্তুনা মাইনোংপোক ওম্লগা অহুম্লক শোম্লো হুরানবা চংবা ঙম্লোই।

হেলোই ওক্লবগী

ইবেম্মা নংবু তাইবং মীওইবনা খংদবা উদবদগী মাইয়োক থাবমনরুরে। অদুনা তাইবং মীগী মশাদা তেনবাল্লে। হৌজিক্তি ইবেম্মা থাদোকপিনবা অৱাবা কোকপিনবা হায়দুনা ইবেম্মগী চিঞ্জাক পিজরিবা অসি ফংবিরো।

পোৎচংদি লা লাতোন ১ দা ফলা হাপকনি, হৈরুক তাঙ্গা ১ পানা তাঙ্গ ১, খোইরু থাংমৈ ১, থেংনরুবা মীদুগী মাঙদা থমগনি, অদুগা মথক্কী ৱাসি হায়গনি।

ক্লী-শ্লী ৭ রক হায়দুনা পোৎ অদু ৱাখন্না চাহনগনি। ৱাহৈসি হায়রিঙৈদা চাহনগনি। লোইরগা কোম্লোংৱাংমদা থাদোকউগনি। অসি ওইরবদি অৱাবদু কোকই।

হেলোই লমলৈমা ওক্লবগী

বাতা সরিলয়া কেবোল লরে হরি হবি
খোংবাল লুক্লাং চেপহৈবী
কাংখদবু লৈবরা, ফমথক্তবু লৈবরা ?
কাচলদবু লৈবরা, সন্দংখাদবু লৈবরা ?
থোঙজিল ময়াদা লৈবরা ?
হাই-হাই থোক্লক্লো, অমুবী অমুবা।

থৌরমদি হেল্লোই লমলৈমা ওক্লদনা ঙাওনা ফৈনা নারবদি, চেং হামুক য়াইঙং তোংলো, খুৎতা পায়য়ো। লাইশোল অসি শোন্দনা শোন্দনা চাইও ফবনে।

হৌগৎ কাংখৎপা ঙমদবগী

কুমাইসং কুমাইকুপ
কুমাইরেং কুমাইসোন
উংমং মনিক।

মশা শোঞ্জন্দুনা হৌগৎ কাংখৎপা ঙমদনা নারবদা লাইৱা অসি মশা শিনবা থুংনা শোনবীয়ু ফবনে।

হল লৈবগী

পক্কা হৈবী লখী তাইবেন
পোবাজাও শনৈবী খাঙেন।

নত্রগা,

খম্নু খাঙেন কালিখোংনাং
উধোব খোংনাং।

মী নত্রগা শাদা তিনখোংবদা লাইশোল অসি পোৎ অমদা ইবগা শিববদি তিনখোংবা ফৈ অমসুং তিন শি।



য়া নাবগী

যা নংবুদি লৈনা পোকপনি
লৈনা লেঙদনা য়া নংসু লেঙফবোই
গুরুগী য়াথংনে।

থৌবমদি যাহৌবদা লৈনা যাদা ৩ লক তক্লগা যা চিকশিন্দনা তিল যোৎ শিল্লো। খোঙ লৈবাক তাদ্রিঙৈদা তৌও যা নাবা ফবনে অহুমলক তৌও। ফিথুপ ৭ লক থুপ্লগা লাইশোল অসি ৩ লক শোল্লগা যা নাবদু চিকশিল্লো চেৎনা ফবনে।

তিন নংগী নমিংদি মি: ক্রক কৌই
যা নংগী নমিংদি নিংথৌজাগী শোইউনি।

লাইশোল অসি থুমদা শোল্লগা যাদা শিংলু, যাম্না চিকুম্না পোম্লগা কুন্দো অঙৌবা মনা ৭ নুংশা হোন্দনা হেক্লগা শুগাইবগা নপউ ফবনি।

ম্না লৈচিক লৈহনবী
ম্না লৈতোং হু হুক্না
হুকচিনবীয়ু হুপনৌ তনৌবী
গুরুগী য়াথংনি চেৎশিনবীয়ু
হৎ হৎ (চিকপা)।

থৌরমদি ফিজিদা শোল্লগা হৎ হৎ হাযদুনা য়ানা কম্না চিকশিনগনি।

য়া নাবগী

শ্রী পল্লি নহাক্তি চুক্কী পল্লোন্নি
সোরারেন্দগী কদেং চীন্নাইবা কুম্ভাহুমদোইনি
জন্মগী পিথোরকপা ইপুন্সি ফাওবা
অতিয়া গুরু শিদবনা পিরকপনি
ইমা লৈমরেন শিদবীনা
খুম খুম্বা ৱানে লেঙফরোই।

লাইশোল অসি লশিংদা অহুম্লক শোল্লগা য়াদ নপও, য়া নাবা ফবনি।

ওঁ হুঁ নপ নপশিল্লো
গুরুগী য়াথংনে।

লাইশোল অসি ক্বা চাবদা শোন্দনা চাও য়া নাবা ফবনে।

য়া নাবগী

কৌব্রুগী হুইগী ময়াদি
স্না য়াংবা তাওবা
হুইগী মমানা য়াতে লৈবী
তিনগী মমিংদি
তিনশিয়েন তিনমৈকক কৌএ।

লাইশোল অসিদি য়া নাবদা তোইনা শোনবীয়ু ফবনি।

য়া নাবা চিকপা

শৌ উচিক শৌ উয়ুং
লৈ নংদি য়াওরোইবনি
য়াগী ফত্ত হাওদি শেংদোকপনি
গুরুগী য়াথংনি।
লৈশাং হিদেন পোরোংথোক
পোংহিদেন শরুচিক
চিক চিকশিল্লু।

লাইশোল অসি শোন্দুনা য়া চিকশিন্দুনা শান্নরবদি য়া নাবা ফৈ।

য়াং নাবগী

হৈয়ুম য়াংতেকপা য়াংচুম্বা
লাইরেন য়াংতেকপা য়াংচুম্বা
হৈয়ুম য়াংনা তেক্লে
লাইরেল য়াংনা শিল্লু
হো প্রিক হো প্রিক
গুরুগী য়াথংনি।

থৌরমদি লাইশোল অসি খুত্তা অহুম্লক শোল্লগা নাল্লু য়াং নাবা ফবনে।

য়াফমদা য়াংদা পক্লা নারবদি

নুংকুপলে তামাইবেং।

লাইশোল অসি নাতোন্দা শোন্দুনা কামও ফৈ।

য়ম্লা চানিঙবগী

থাপ-থাপ থাপী লৈযোন্নু
থাপ-থাপ থাপী লমসুংনু।

লাইশোল অসিদি চানিঙবা যাম্লা পোক্তুনা খাওবা রাববদি চাবা যাবা পোংতা শোন্দুনা চাওফৈ।

য়ুমগী যাত্রা খুরুম্বা

নোংপোক চীংনিংথৌ অপানবগী মচা
মমা ইরোক লাইজম ঙানবীনা পোকপা
নমিংদি ব্রাহোংনিংথৌ ইনোংথৌ
চীংম্না য়োইরেনবা কৌই
উ-নংগী নমিংনে
ঙসি মখৈ ফত্তবা তৌফবোই
অফবা পুশিল্লকও
অতিয়া গুরুশিদবগী য়াথংনে।

পোংলম লং অহিংবা ৬ থাউমৈ ১ হৈকক ১ পানা তাঙ্গা ১ দক্ষিনা ১ তুলসি মনা ৮ যাওগনি।

য়ুমদা উয়েন শৌবা

হে ব্রান্দং লাবও
নংগী নঙাল নশানা
অফবা কুবিগে হায়না
শৌগৎলকপনে
ননাইনা তাংজসুনো।

পোংযাওদি কোনয়াই পু ১ চেং য়েরুম হৈ লৈ পানা ক্বা পুন্নমক উযেল মখোংদা থাবগা খুকমগনি। ফত্তবা কোক্লুনা অফবা ফংই। লাই খুরুম্নবা মতুংদা উয়েল অদু চাবা য়াবা ওইবগা চাগনি যাদ্রগা হুন্দোকখিনি।

য়ুমদ থুম শৌবা

কাসা নোংথৌ লাইরেম্মা ও
লোইনু থুম্বী ও
তাংজা শমপোকতবি-ও
থিরেন থানাইদবী
লৈনুংচিরিবী পিরিৎনু মাইবেংহৌবী
নংনা ননাইবু য়োকপিগে
হায়দুনা লাকপিরে
ননাইবু চাক-লন কুবিও।

থৌরম পোৎলম চৈজংদি য়ুমদা লৈশৌ শৌবগা পাংখক অমত্তনি।

য়ুমদা ফত্তা চঙদনবা (য়ুমকল্লোম্নে)

চিংখৈদা লৈবা অঙৌবা লাই হুকতু
কৌব্রুদা লৈবা অমুবা লাই হুকতু
মোইরাং লাইচিদা লৈবা ঙাংনা লাংবা হুকতু
মৈরমদা লৈবা লাইঅঙাংবা হুকতু

থৌরমদি নুমিদাংব্রাইরমদা মায়কৈ মরিসিদা লৈতুম মরিদা শোল্লগা হুন্দোক্কনি। য়ুমদা ফত্তবা চঙলোই।

য়ুমদা লিন চংবা

লিনসুক লিন্দেংও চীংলাই তমলাইও
হংকোক নরিনও থেঙ্গুও
নখোয়বু য়ুমদা চঙউ তমদে
লহান্দা খুমননিংথৌ কোকপগী শাইয়োন্নে।

থৌরমদি :-

ক) কন্নি ৭ তা কবোক হাপও, কবোক অরেম্বা খরনা লিন শাও, লা লাতোন অমদা হাপও, শেল ৭ লিনগী মমাঙদা থা-ও য়েরুম ৭ হাপও।

খ) য়েরুম অহান্বা ৭ তা চেং হাপউ, মোইথাপ তরেৎনা পুলও, শেল ৭ হাপও।

গ) য়ান্না লিন অমা শাও, চাক খরা য়াও।

পোৎলম পুন্নমকসি ইমুংদা লাংদুনা থন্নগা মথক্কী লাইশোল অসি শোন্দুনা পোৎ পুন্নমক মপান্দা পুথোক্তুনা থোক্কনি। (ক) গী পোৎলমনা শাবন যাঙবীদা লেং-শানা থমগনি। (খ) গী পেৎলমনা লমলোঙদা থনমগনি। (গ) গী পোৎলমনা মপান্দা কোম অমা তৌরগা মনুংদা থমগনি। চাকনা মমাঙদা থরগা ফুমগনি। হন্নক্লগা শুমাঙদা চীন তেংথোক্কনি। শেৎলকপা ফি থাং মপান্দা হুন্দোক্কনি অদুনা লাইশোন্দি লাইহৎলোন শোনগনি। অদু ওইরবদি ইমুংদা লিন চঙবগী ফত্তবা কোকই।

য়োৎ লাইদি

য়োৎলাইদি :- য়োৎনা নমনা শোল্লো, শন্দং মশিংখা, লাইবেল মশিংখা, নোংমৈ তাঙ্গোই ৩ মা তোত্তুনা লাইশোল অসি শোন্দুনা তৈয়ো। লাইশোন্দি :-

খমলাংবা য়োৎপোকপা
য়োৎপু চাকেম শাইবাগুম শাইবাও
নুংবু শুনু তুপ্পগুম তুপ্পা-ও
ওম সেৎ। (য়া চিক্লা শোল্লো)

য়ুমদা লৈশৌ শৌবা

লৈরিংলেন অপোকপা ও
নহাক্কী নমিংদি অসিনে
লৈকিংলেন লাইও চংফরোইয়ে
লৈরেন নংনা তাম্থোকলক ও
লৈপুরেন নংনা পুথোকলক ও।

থৌরমদি লৈশৌ শৌবা থুম শৌবা হায়বদি থুম চফুদা থুম্বাল কাবা অনি অসি পোৎলম মান্নে হ্রাহৈ খেন্নবদনি।

পোৎলমদি কোনয়াই পু ১ য়োং ফিরাক ২ শেল ২ চেং য়েক্রম হৈ লৈ পানা ক্বা লৈশং হৈ মনম নাইবা চংই। উতংব্রানা খরাই ৯ শারগা মদুদা লাশেং লারোন ৭ থাও অদুগা পোৎলম পুন্নমক হাপও অদুগা লাশেং লারোন ৭ খরাই মখাদা থাও অদুগা মথক্কী পোৎলম পুন্নমকসু থাও অদুগা মাগী মাগী লাইগী লাইশোন্দু শোন্দুনা পোং কত্তুনা খুরুমগনি। অদু ওইরবদি অন্না অনা কোক্তুনা নুংঙাই য়াইফবা ফংই।

য়েন কনখৎনবা

তোম্বা ঐগী য়েনশিনলাং
শিদযেন নাদয়েন য়েন হিংও
গুরুগী যাথংনে।

থৌরমদি শান্নগদৌবিবা মী মীদুগী মশাগী মমিং হায়বগা শোনগনি। লাইশোল অসিদি যেংকী খুবাক্তা অহুম্লক শোল্লগা তিদোলদগী তিখোঙফাওবা নাম্থৌ তি য়ুংবনে।

য়েন চাওনবা

র-র-র-কক, র-র-র-কক, র-র-র-কক
রে-রে-রে, কোন-কোন-কোন, হিংস কৌয়ে।

লাইশোল অসি যেংকী খুং মঙামক্তা শোন্দুনা চিংশিল্লু অদুগা খুদোন ৫ মক চুপ্লো য়েন চাওবনে।

য়েন ফনবা

কৌব্রুনা কারিঙৈ য়েন কাসি
শজিকনা কারিঙৈ য়েন কাসি
লিক্লাতা লিক্লাতিক তেকখৎলসি
ঙসি কৌবা গুরুগী য়াথংনি।

থৌরমদি চাক চদুম অহুমদা অমুক অমুক শোল্লগা য়োংলু য়েন-থাতুনচিংবা ফৈ।

য়েল্লোন ফম্বী শিদনবা

লিক্লা চার লিক্লাসং
তনৌলেও তনৌশং
অহিং লিক্লা তাক্তবী
নুংথিল লিক্লা কংদবী
নুমিৎ খোইরি শিম্থরো
থা-খোইরি নাম্থরো
গুরুগী য়াথংনি।

থৌবম অয়ুক অঙনবদা তিংথৌ মতোম্দগী লিক্লা লৌবগা নুমিত্তা কংলু অদুগা লাইরা অসি শোল্লগা থকউ ফবনি।

য়েন হঞ্জিন্নবা

এনঙ্গা আনঙ্গা

লাইশোল অসিদি লৈতোন্না ঙৌপাক্তা ওত্তুনা শোল্লগা তিন যোৎলু, যেন হনজিনবনে লুনা তৌ।



ব্রা ঙাংদবা ঙাংনবা

ওঁ মি-মি মপু চীবাইবা মীয়ানথাং
লৈকংলাবা চিবাই কংসু সবা
ওঁ তুরৎ খাইবোক শেকাং থিয়ান সেৎ
হবিকং হরিকং সুকং গুরুগী য়াথংনে।

লাইশোল অসিদি পেকক মনা তবৎতা শোল্লগা চাববদি ব্রা ঙাংদবা ঙাংই ফৈ।

ব্রানা নাবা

ব্রানা নাবা হীদাক্তি :- হৈনিঙ থাকও, চাকথাক্তি ঙমু ওইরবসুঙ ঙানোই ওইববসুঙ মপুম ৫ না নুমিৎপু নিও। ঈশিং সাইচুমদা লাতুং ১ থাও চেং খরা লাংথ্রে মপোপ ৫ হাপও। মমিংদি - লাইয়িংথৌ ঙাঙতরংপা-ও অসিগী নুমিৎ মখে ফবীও।

ৱাস্থবদা শোন্নবা

ওঁ ঙাও-ঙাও-ঙাও য়েকতিং
চি চি চি রি রি কুমথরো
গুরুগী য়াথংনে।

লাইৱা অসি কনাগুম্বা মী অমা ৱাস্থববদি লৌৱাইদা শোল্লু ফৈ।

ৱা মপাল শাবা

মঙাং গুরু শিদবা লুৱাং গুরু শিদবা
খুমন গুরু শিদবা গুরু অহুম্না থাবা ৱানে
লাংলেন কোংয়াং চাম্মা গুরু অহুম্না থাবনে
ৱা নংনা মপাল শাৎলগা গুরু অহুম্না মহৈ ফংই
গুরু অহুম্না মহৈ ফংববু ননাই ঐখোয় ফংজবগে।

থৌরমদি লৈপাকপোকপা নুমিত্তা ৱা মপাল শাৎপা মখোঙদা ৱাই তৈথোক্লগা হৈরুক অমা পানা তাঙ্গা অমা খোইরু থাংমৈ অমা ফোলা খরা থাদুনা গুরু অহুমদা কৎলগা লাইশোল অসি শোন্দুনা খুরুম্লবদি অফবা মঙ্গল ওই।

ৱা মপাল শাবদা খুরুম্নবা

তাইবংপানবা মপু গুরুনা ৱা নংবু
তাইবং মীগী অৱাবা পুই হায়বগী
নমিং ৱা কৌয়ে ৱা নংদি নপাল শাদে
নংনা নপাল শাবদি মহৈ পিরম্মো হায়
গুরুনা হায়রম্বা য়াথংনি মহৈ পিরম্মো।

পোৎলমদি :- হৈরুক তাঙ্গা পানা তাঙ্গা কবোক অহাও অথুম কৎলো হরিনাম অহুম্লক শোল্লো। কৎলিবা পোৎ অদুদি চাগে হায়বা মী অমত্তনা চাও অনি শুনা চাহৈদে।

ৱা লোঙবা, লফু লোঙবা, উমিৎ উতাংদা শৌবগী

লমলেম্মু অনি থোকও তুনেম্মু অহুম থোকও
তম্পাক লৈমুরোন্দি লোন তরেৎমকও

লৈহাওলোনবু লোন তবেৎমকও
হুপলাগা হাবাগা তিংথৌগা কোন্দেগা
শেম্বাংগা পোক্লিবীও শাৎলিবীও
অকু অযেনবীও শাদুক শাঙাংগা
শায়ু লৈরাংগা নুংওক পাইবংগা
খৈরোই য়ুপেংগা তেংশিং নাওশংগা
য়োংমু য়োংশেলগা পোক্লিবীও অকুবেম্বীও
চজাক্কা চহাওগা মোবশি নাওবেমতোনগা
ফৌবৈমা ফৌনিংথৌগা পোক্লিবীও
চংবী লামুৎ লাযাই লাগা
কাইবং থুমযোম লাগা পোক্লিবীও
লিব্বাগা লোংব্বাগা পোকলিবীও।

থৌবমদি লোঙলিবা পোৎ অদুগী মখোঙদা ব্রাই তৈথোক্লগা কোনযাই হুল্লু অদুগা চেং যেকম হৈ লৈ পানা ক্বা যোৎ ফিরাল ২ শেল ২ অসি থাদুনা মথক্কী লাইশোল অসি শোন্দুনা খুকমগনি। লাইশোলগী লোইবকপদা ইমুং মনুংগী ওইবা হাযনীংবা ব্রাহৈ হাযগনি।



থারোন

হৌজিক্তি তুবি য়োইনোংতা নোংদা লাইরেন পাখংবদগী হৌনরকপা মৈতৈ পোইবৈনা হয়ি চক, হয়া চক, খুনুং চক, লাংবচক, চক মরিমক্তা চৎনরকপা লীচৎ শাজৎপু মৈনব্রাই তাংনশমনা ইজরক্কে। মমাংঙৈদগী চৎনরকপা ঈরাৎ থৌনি অমসুং হৌন লমচৎপু ব্রারীশীংবুন, লাইব্রা তীনব্রা তিনশোন লাইশোন, তেংথা নাব্রাই পুম্নমকপু খংদবা মপা লাক উদবা মমি তম্না ইজবক্কে।

হয়াহে, হে লোইদাম থাজা পাখংবা, কুমজা মকবা আইতে হুইয়েনয়াই নুংনাং য়াইবিরেন শিদবা, য়াব্রা থানিংথৌ মঙান লীকলা উনগোইনা হুইক্র মপোপ চাউ তিংগোই লীকলা মনারেকনা য়াই। থৌব্রাই নিংসা হোল্লিবা অচৎপা চত্তবা পুম্নমক্কী পাঙ্গল তেংপাং য়াইমরুম। লোইদাম থাজা কোল্লোয মমিংথোন তরানিথোইমক্তি নমু পোং ওইবগী হৌন মবমচৎ লোইদাম থাজা চৈহৌথা থবি থা-ও কৌবদি কদৌনোংগীনো ? খোইয়ুম নোংদমলিবা লাইয়িংথৌনা য়োয়বু খোইমোম লাইবেম্মনা মলেম তম্পাক লৈমরেন শিদবীনা। তাইবং নোংশাপান পুম্নমক্কী তাউজিং হৈরম থাবিবা শংলৌ যেনলম থারিবা মরু পুম্নমকপু লৈতারবগী। মালেম লৈপাক মনমসিনা থাবিবে হাযবগীদমক থবি-ও তৌনা কৌএ। থারিবা মরু পুম্নমনা মরা মালেম লিচৎকে মপান উ নাইগে হাযবগী হৈবাং মরু কায়রে হায়বগীদমক নমখাই-ও কৌএ। লোইদাম থবি লমতা থাও-তৌনা কৌএ। লোইদাম লমতা থা চৈহৌ থাগী অহানবা পানখৎলকপা থাঙজা অহানবদা মৈতৈ কংলৈ সনা লৈপাক্কী অহানবা ঈবাৎ থৌনি হৌএ। লাইবুংথৌ মাপল লাই নুরা তরেৎ, উমংলাই শরোই হুমফুমাথোইমক অসি। মালেম চিথেক মবিমক, মাইকৈ নিপালমক, পোইবৈ-শুংদাই তরাতরুকমক, শিংগাই হুমফুমাথোইমকতা মৈতৈ পোইবৈ নৃপী নুপা পুম্নমক হৌদুনা ঈরাৎলে। ঈরাৎপদা চঙবা পোৎচঙদি তাইবঙপানবনা চারিবা-থকলিবা পুম্নমক চঙদুনা কৎলগা ঈরাৎলে। লাইনিং লাইশোন্দি:-

লম্মাবা তুমাবা, লমশেনবা তুশেনবা, হনবা কোকচাউ, হন্নু লাইখম, থমলাপান, লাইবাপান, চমুচঙৌপান, তোংলেং লৈশংপানগী নকুম কুম্বু কুমকাউদা নথা থাবু থাকাউদনা কুমজা তেকহৌনরকলে। থাজা নৌহৌনরকলে। হে লাইবুংথৌ মাপল, লাইনুরা তরেৎমা উমংলাই শবোই হুমফুমাথোইমা অসি কোরৌ নুমিৎ অসিদা। নশু হেবুংথৌ হে বেম্মশিং শেল্লোয় নপাতাউ, য়াংদৌ নমোম মহুইরোইশিংনা কচ্চরিবা অসি চাদুনা কুমসি কুমজা অসিগী ফত্তহৌদি পুম্নমক্তি থরৈদা তাহনখো। অফবা, নুংঙাইবা খুঞ্জাওবা, লৈচাওবা চাকহোঙবা ঙাহোঙবা পুম্নমক্তি নদাইরেন নখুন খুনপুকলেন অসিদা পিনবি-ও কুবি-ও, য়েংবি-ও।

লমদা থাদা ঈরাৎকদবা

লমদা থা তরানিথোইনি পানবদা মোইরাং শলাইগী অপোকপা খুকম্মে। মরোন পোচ্চঙদি-চিংনু লৈমনা শজি কোল্লে। ঙাংহুনথোক্কা, ঙাংনিংশিংগা ২ পোকএ। লমদা থা তরানিথোই পানবা থাঙজা নুমিৎকী

নুমিদাং য়ুথক্তনি। থৌৱাম্মিচাক্তি চীংচরোইবীনে। মচুদি নাপুনা লাংবনে। নাউরোওইবীদি ঙাংশবীনে। ঈশিংদি লোক্তাকনে হৈদি কাংগ্রৌনে। লাদি খাংগ্রানে। লৈদি য়েরুমলেনে। শীংদি কুহিনে। ঙাদি শারেং নাপুনে। মৈদি মৈথাং অহুমলকনে। নাহৈবদি নাওহিংনে। থাঙদি যেনবাতোকনে। অসুম্না মোইরাং পোকএ। অসুম্না মোইরাং শলাই পুম্নমক্না মবুধৌগী ঈবাৎলে।

লমদা থা কুন্নিপান্নি পানবদা নোংপোক সনাচীংদোনপোক শেল্লোই লংমাইচীং, লংমাই হাগবরা হাদচীং, শেল্লোই নিক্কবরা নিক্তচীং, য়ুহানা হাদচীং য়ুচেংনা নিকতচীং, তেৎনৌয়োৎপী হুইথা চীং। চরিক মপানথাবা, নোংথৈ মউ লিংবা, শেল্লোয় লংমাইচীংদা। অন্দ্রো খনবা পনম নিংথৌ কৈবাউ লাকপা তারিয়া ৱাখারাকপা পুরৈরোম্বা চীংয়াই লাকপা চীংশোম্বা, চীংশাংলাকপা পল্লুঙম্বা লাইশিং অসিনা চুপশেন ওইরিবা। লৈকোই চীংকংলেন অসিদা নোংপোক অপানবা নোংপোক নিংথৌ মশানৌ ইবেম্মা পল্লেম পিনাইদবী পন্থৌ পানাইদবী লাইরেন কদেংঙানবা চনু ৱাঙ্গোন লাইনুরা অতেংবী তমপা ৱাংঙমলোন খাবি লেংনাউ মোম্বী নোংপোক পানথোইবীবু। মৈতৈ পোইরৈ হনু, হন্না, নহা নুপী পুম্নমক্লাচিংদুনা চীংঙু মবমবু খোইয়ুম মমাযবনা ঈবাৎলি অমসুং হীরৈমা, য়াইরৈমা, হীমাবি, য়াইমাবী, হিকুবি য়াইকুবি, য়াইসনা অমসুং খোইমোম শিংচাখোম্বী মুকমু লৈতোন কোনবী হুমবু নারেং শুবী লাইরিক লৈমাসু ঈরাৎলি। অনম অথৌ কোকথোক চামথোকলগা, নাহৈথোক্লগা হৌনবী মতুংইন্না লাৎলি।

শজিবুদা ঈরাৎকদবা

লোইদাম চিনবি শজিফোই থা-ও কৌবদি কদৌনোংগীনো ? চীংঙু মপুবেন খোইয়ুম নোংদমলিবা লাইমরুশিদবনা মালেম লৈওইবা কোরৌ নোংওইবা যাংবীশিদবগী চীবেন লাংয়েন মাপনমকপু মচী পানফোইথোকলে হায়বগী লোয়দাম শচিফোয় থা-ও তৌনা কৌএ। লোইদাম শজিফোয় থাগী পানখৎলকপা তরেৎনি পানবদা কোংবা লৈথোঙফাৎপা শজিফোয় লৈখুনফুনবা পাখংবা পুরৈরোম্বা অনীমকপু ঈরাৎলে। মফমদি কোংবদনে। লাইফম অনি অদু নকননা লৈএ। লাই অনী অদু ঈরাৎপদি চীংঙু মরমবু খোইয়ুম মমাইবনা ঈরাৎলি। তাইবঙ পানবনা চাবা হৌনবা পোৎলম অমসুং লাই অনিগী ফিরোলসু কৎলি। মসি মৈতৈ পোইরৈগী কুমগী লাকযেন তাইবা কৌই। লাইফম অনী অদু য়োৎনা থাঙনা তৌদুনা য়েংলগা লৈরম্বা পোৎশক অদু উরগা মৈতৈ পোইরৈ লৈবাক্কী কুম অদুগী অফবা ফত্তবা খঙই। কৎলিবা পোৎশিং থোংলগা মাইবনা চায়। অদুগা অনা অয়েক পুকচৎ ইফাই খঙই। মাসি মৈতৈ লৈবাক ঐখোয়গী কুমগী লাকয়েন চৈরাউবা কৌই। মতুংদা শকাব্দ ১৪০৭ তা মৈদিংঙু ক্যাম্বা নিংথৌগী সনাহাক্তক্তা চৈথোবা হিয়াংলোইনা হৌই। চৈথারিবা নিপা অদুনা নিংথৌগী সনা-মাঙদা তিনশোন লাইশোন শোন্দুনা নিংথৌগী অমসুং লৈপাক্কী ফত্তহৌদি পুরগে হায়না লাওদুনা মহাক্লা পুইএ। অদুগা কোরৌ নুমিৎ শীংবুম মঙানি থবক শুদে, শিনহৈন্নেএ। তরেং খোংফাং নামুংনৈএ। হরাও-কুম্মৈ তৌদুনা কাং শান্নদুনা নুংঙাই মথোই তোংদুনা নুমিৎ মঙানি লেল্লে।

লোইদাম শশিফোয় থা তরামঙানি পানবদা খুমন শলাইগী শিদবা মপু অপোকপা খুরুম্মে। মরোন পোচ্চঙদি মাংব্রাইবীদি তোনথাংনুনে, শামু কোল্লে, খুমন পোকএ। াজিফোই থা তরামঙানি পানবা লৈপাকপোকপা নুমিৎকি অহিংনোংয়ায়দনে। থব্রানমিচাক্তি থায়য়নে নাওরোইবীদি পিয়াইনুনে, ঈশিংদি পুমলেন্নে। লৈদি লৈশংনে, ক্লাকলৈনে হৈদি হৈবুংনে, মৈদি মৈথাংতরেৎ লৌএ। ঙাদি শরেং অমুবনে। লাদি চংবিনে ক্লাকলানে, থাঙদি তোনককপনে। নাহৈবদি পুংফাইনে। শীংদি চাউখোংনে, মচুদি অমুবনে। নুং, পাৎ, উ অহুম্মক্তি পুমলেন্দা লৈএ। চান থক্লবা অমদি ফিরোই শুনা কৎলগা খুমন শলাই পুম্নমক্লা খুমন পোকপা শিদবা মপুবু ইরাৎ থৌনি খাজংএ।

কালেন থাদা ঈরাৎকদবা

লোইদাম কানবি কালেন থা-ও কৌবদি কদৌনোংগীনো ? ইয়ুব্রাচীংখোং পোইরৈতোন লৈনুংখোংফাং অতোনবনা খমলৈমিনুংকোন শব্রা মিখুরোনগী মালেম খুনফাওরকপদা মপারি শিংদবুং তাবুং শিংমিংনবদি লব্রাই লেনফু থোঙজাও হাংনা কাখিরবগীদমক তাবুং শিং মিংনবদি অমনশিংকুমখিরে। অদুনোংগী নোংচু নোংশা খাঙলবগীদমক লোইদাম কালেন থা-ও তৌন কৌএ।

লোইদাম কালেন থা তরানি পানবদা ঙানবা শলাইগী মবুধৌ অপোকপা ইরাৎলি। মরোন পোচ্চঙদি থেরেরোংবম চনুনা কৈ কোল্লে, খমচিংকোন পোকএ। কালেন থা তরানি পানবা নোংমাজিং নুমিৎকী অয়ুক য়ুথক্তনে। মচুদি শংনা লাংএ। নাওরোইবিদি পুরোইলেমনুশুনে। ঈশিংদি লৈতাংনে। লৈদি লৈশংনে। লাদি লৈহৌরানে, মৈদি লৈখামব্রাইদগী লৌএ। নাহৈবদি নাপু নাশেন্নে। থাঙদি চিনাইবনে। ঙাদি শরেং ঙাঙনা লাংবনে, হৈদি হৈবানে, শীংদি চীং য়েনসিন্নে। নুং,পাৎ, উ অহুম্মক্তি লৈতাংদা লৈএ। অসুম্না ঙানবা পোকএ। ঙানবা শলাই য়ুমনাক পুম্নমক্লা মানা মানা ঙমজবা চেঙ চাক য়েনসাং নাপী, ঙা, থুম, ফিরোন পুম্নমক কত্তনা ইরাৎ থৌনি খাজংএ। কালেন থাগী পানখৎলকপা তরামঙানি পানবদা মবুধৌ পাখংবা চেঙহোংএ। পাউনম হিদেন্দগী ঈকৌখৎলে। চীঙু মরমবু খোয়ুম মমাইবনা সনা লমওক শক্তুনা মাইবিনা, পেনা খোংবনা লাই থেমগৎলগা লৈমা নিংথৌ লৈপাক মীয়াম ফমদৌ নিংথৌনা পুখৎলে। লাইশঙ য়ৌরগা মাইবনা অনম-অথৌ কোকলে। নাহৈথোকলগা অহোংলোন শকই, পেনানা ফম্মাং খল্লি। মাইবিনা চীঙু উদবা মমিতম খোইয়ুম খঙদবা মপা লাকতুনা লাইপাউ চেল্লি। লৈপাক মীয়াম্না হরাউকুম্মে তৌদুনা নুঙাই মথোই তোংএ। ঙমজবা চেঙ চাক, য়েনসাং নাপী, থুম, ঙা মশীং লাকওমদনা কৎলগা চাকচা হৈজানৈএ।

ইঙা থাদা ঈরাৎকদবা

লোইদাম অশাও ইঙা থা-ও কৌবদি কদৌনোংগীনো ? ইয়ুৰা পোইরৈতোনগী মপারি তাবুং শিমিংনবদি অমনখমলৈ কুম্না নোংমল্লবগী চীংখোং পোরৈতোন্না ৰাওইখিএ। ঐবুদি তাইবং মনুংওইনবা নোংদম-ও হায় করিনো ? পরি তাবুংশিংমিংনবদি নোংমল্লে হায়বগী য়াইবী মনুংহৌ তিল্লাং মখোয় শাওনা ৰাওইখিয়ে। অদু নোংগীবু অশাও-ও তৌনা কৌএ। মপারি তাবুংশিমিংনববু মনম মশোং চাউরে, ইঙা লমজাওথা থোংলেন লৈশি নম্না লোইদাম কুমদম থা-ও তৌনা কৌএ। লোইদাম ইঙা থাদা মৈতৈ পোইরৈ খুনগং পুম্নমক্না কুরাক লমতাইএ। কুম অদুগী থবক লৌউ-শিংউবদা মহৈ চরোং ফনবা থারিবা পুম্নমক ফনবা মাগী মাগী লম খুন অদুবু কোল্লিবা খোইমোম লাইবু ইরাৎপনে। অদুম তৌরগা মহৈ মরোং ফৈ, অনা অয়েক, তুরৈ ইরৈ পুকচৎ ইফাই চন্দে। কৎপা পোৎতি মানা মানা কৎনিংবা ওকনা য়েন্না ঙানা চেঙ চাক কৎলগা অঙাং হরাওনবা থোংদুনা পীজৈএ। অদুম তৌরগা চীঙু খোয়ুম লাইনা হরাওই পেনবীদুনা মানা মানা নীংলিবদু কূবীএ।

অদুগা নিংথৌজা শলাইগী মবুধৌ পাখংবা তরামঙানি পানবদা ইরাৎ থৌনিএ। মরোন পোৎচঙদি-লৈকক লৈয়ারেন চনুনা নুমিৎ কোল্লে। পাখংবা পোকএ। ইঙা থা তরামঙানি পানবা শগোলশেল নুমিৎকী নুমিৎয়ুংবা ঙকয়াদনে। নাওরোইবিদি য়াবিরোকনে। মচুদি অঙাঙবনে। থৌৰান্নিচাক্তি থয়াইনে। ঈশিংদি নুংজেংনে। লৈদি থম্বাল অঙাঙবনে, লাদি থম্না খেঞ্জোংনে। হৈদি থমচেৎনে। শীংদি শয়িনে, থাঙদি চকথাঙনে নাহৈবদি উরুমনে। ঙাদি শরেং অঙাঙবনে। মৈদি মৈথাং তরেৎনে। নুং পাৎ উ অহুম্মক্তি নুংজেংদা। লৈএ। অসুম্না নিংথৌজা শলাই পোকএ। নিংথৌজা শলাইগী মীপুম খুদিংমক্না মানা মানা ঙমজবা ফিরোন অচা-অথক কৎতুনা হৱাউ তয়াম্মে। অদুগা নুমিৎ অদুদা মবুধৌ সনামহীসু মাগী মাগী ময়ুমদা ওইরবসু মীয়াম তিন্না ওইরবসু চেঙ চাক তাইবঙপানবনা চান থক্লরিবা অমসুং ফিরোল কৎতুনা চেং হোঙএ। ইঙা কুমদম্মে।

ইঙেন থাদা ঈরাৎকদবা

লোইদাম ইঙেন থা-ও কৌবদি কদৌনোংগীনো ? ইয়ুৰা চীংখোং পোইরৈতোনগী মপারি শিংঙুং শিংদুবুং তাবুংশিংমিংনববু অমন কুমখিরবগী লৈনুং থোংঙারেন অহনবদা ৰাইথুংলূরে হায়দবরা ? লৈনুং থোংঙারেন অহনবনা নাৰা নঙদি কনানো হায়না পাওহংঙাম্মে। ঐদি চীংখোং পোইরৈতোনগী মপারিনে। লৈমা লৈনাউতাবী পায়মা লিনগোইগী তাবুংশিংমিংনবা কৌবদি ঐনে হায়না পাওখুমখিএ। নপনদি মপারি খাইনয়াম মমোম তোকনা হকলবদি উরেপ কনানা চাখিন্না, ফমলেন কনানা লুতোংনরগবনো তাইবঙ অমরক হনৰাইখিও হায়না মেল্লে স্না ৰাহুইরাং মেনদোমপোকপু শীংলেন খূত্তা শুনা পাউথেমঙম্মে। খমলৈমিনুংকোন শৰা মিখুরোনগী লেংনা মৌনা হনৰাইরকলে। অদুনোংগীবু লোইদাম হারেং ইঙেন থা-ও তৌনা কৌএ।

লোইদাম ইঙেন থাগী তরানিথোইনি পানবা নিংথৌকাবা নুমিত্তা অঙোম শল্লইগী অপোকপা খুকুম্মে। মরোন পোচঙদি লাইয়িবিদি মহুমনুনে, নোংলুম কোল্লে, পুরৈরোম্বা পোকএ। ইঙেন থা তরানিথোইনি পানবা নিংথৌকাবা নুমিৎকী অয়ুক য়ুথক্তনে। থৌৱাম্নিচাক্তি থাদোন্নে। ঈশিংদি কোংবা মৈরোম্বীনে, লৈদি থরো অঙাঙবনে। মৈদি মৈবানে, হৈদি হৈবোংনে। শীংদি উপন্নে। থাঙদি পুককথাঙনে নাহৈবদি তাইরেন্নে। মচুদি অঙৌবনে, নাওরোইবীদি খাকপা নিংথৌ চনুনে। ঙাদি শরেং অঙৌবনে। অসুম্না অঙোম পোকএ। অঙোম পোকপা মপুরেন শিদববু অঙোম শলাই পুম্নমক্না ইরাৎলে। হৈ, লৈ, চেঙ ফিরোল ঙমজবা পুম্না য়াওনা কত্তুনা ঈরাৎলে।

থৱান থাদা ঈরাৎকদবা

লোইদাম থৌৱান থা-ও কৌবদি কদৌনোংগীনো ? য়োয়বু খোইমোম লাইরেম্মা লৈমরেন শিদবীনা পাওমেনখিএ। খোইমোম লাইয়িংথৌ চীংঙু লাইমরুশিদবা-ও। তাইবং মনুং ওইনবা চীংঙু নথৌজানগী উনবী মচেং হকমা ওই, লৈরাং য়ুমচংনববু চীংঙু নঙগী শমু নহকশাংগী হকসাংলেনবু পুঙমদ্রে হায়না তৎন ৱান্না খাঙলম্মে। অদুনোংগীবু লোইদাম থৌৱান থা-ও তৌনা কৌএ। থৌৱান থাদা তৎনবা নুমিৎ অমা য়েংলগা থৌৱান পোৎলাকপা হায়দুনা পাখংবা ঈরাৎলে। কৎনিংবা পোৎ অচা-অথক পুম্নমক কৎলে।

লাংবন থাদা ঈরাৎকদবা

লোইদাম অচিৎ লাংবন থা-ও কৌবদি কদৌনুংগীনো ? ইয়ুৱা চীংখোং পোইবৈতোন খোংফাং অতোনবনা মালেম খুনফাওরকঙৈদা মানবী হৈরোম কাও নোংদম শল, নোংগোক চীংথং শল্লাই মানবনা থৌদুনুংথোং হাংঙৈদা মপারিবু চিৎমহাথারম্মে। শস্থোং তৈময়েন, অখোমশিংঙুৎয়েনবু চিথবম্মে। অদু নোংগীবু লোইদাম অচিৎ লাংবন থা-ও তৌনা কৌএ। লাংবন থা অসিদি মৈতৈ পোইবৈ য়ুম খুদিংদা অপোকপা খুকম্মে। লাংবন চারা হুল্লে। থা চুপ্পা ঈরাৎলে।

মেরা থাদা ঈরাৎকদবা

লোইদাম আরে মেরা থা-ও কৌবদি কদৌনোংগীনো ? লৈনুং থোংঙারেন অহনবা শৱা কংলৈ পুংফাবনা চীংখোং পোইরৈতোন মপারি তাবুংশিংমিংনবদা পাওমেল্লকএ। নপন চীংখোঙ পোইরৈতোন্না থৌদু নুংথোং হাংনশল, মানবী কাশোম শল, চিপংবা, চীংথং শল্লাই মানববু মরোং চৈগাতমনা কংলৈ শাঙ্গ তান্নৌ-ও। খোয়ুম লাই অরিববু চীংখোং নামিয়োকনা ৱাংবন নাশান কন্না-ও হায়রকএ। অদুনোংগী লোইদাম আরে মেরা থা-ও তৌনা কৌএ। লোইদাম মেরা থাগী তরানি পানবা মেরা শন্দুবা হায়বা ঈরাৎপা থৌথোক

তৌই। মদুদি নুঙ্গোইবী লাইরেম্মদা শা শন্দং কৎতুনা ঈরাৎলগা লোইবী চীংবুরোইবা হেম্বা তম্মু থনবা পুম্ন মক্তা পীজদুনা হরাও কুম্মৈ তৌই। মেরা হাও-চোংবা কৌই। নিংথৌগী অফবা যাত্রাসু ওই। নিংথৌগী অঙম অথৌনা চীংনুংৱাদি নোঙ্গৌবী, চেকলা থৌরৈ ৱাকম্বোংবু ৱাইরা শাবু ওই। হুয়েন লানবু ওইনা ফারগা লাইরেম্মা নুঙ্গোইবীদা হুয়েন লাল্লুচল্লে। অদুগা মবুধৌ নোংশাবদা, মবুধৌ পাখংবদা, মবেম্থৌ মোংবা থাঙ্গা য়ুমজাওলৈমদা চীংঙু মরমবু খোইয়ুম মমাইবনা হুয়েন লানপাউ তম্মে। অদুগা হরাও কুম্মৈ থাঙ তাগী কুম্মৈ তৌই। মতুংদা মৈদিংঙু ময়াম্বগী সনাহাকথক্তগী নুমিৎ অদুদা ক্বাক্কী চানবা মচিঞ্জাক থাকলগা ক্বাক্লা পাইখিবা মাইকৈ য়েংদুনা অফবা-ফত্তবা য়েংই। ক্বাক-তানবা হযনা মিংহুল্লি।

হিয়াংগৈ থাদা ঈরাৎকদবা

লোইদাম চিকথম হিয়াংগৈ থা-ও কৌবদি কদৌনোংগীনো ? খেইয়ুম লাইমরু অসুপ্পা কৌবরেন শিদবনা মালেম লৈশেম্ববু মালেম লৈরেপফা কোরৌ নোংলেপ লোইরবদা মালেম লৈশেমখাক লেমলৌববু চীংঙু মপুরেন নামুংবদা থুপনা থমলম্মে, অদুনোংগীবু লোইদাম চিকথম হিয়াংগৈ থা-ও তৌনা কৌএ।

লোইদাম হিয়াংগৈ থাদা হিয়াং তান্নদুনা কুম্মৈ তৌএ। হি হায়বা অসি লুৱাং কুরু পুন্সিবনা নোংমগী নুমিত্তা শাবন লমথোকপা কোংলৌ লময়েংবা চৎথোল্লকপদা কোরৌ খোংদুম খোং ৱাংবন লাউদুম লাউনা লাইজা খিকফেন্নরবদা লাইজা ঈনা চাউবনা ইমু মঙাও হৌরকলবদা তুরেন লাইজা ঈরানবা ঙমদ্রবদা লাংবন কৌজেং চোংবিচানা চানা লকায়াদা চিকনা তুরেন লাইজা ইরাল্লকপদা ইয়ু নুংপান হোংনেম লুৱাং নিংথৌ পুন্সিবনা চেংলৌ মিৎথিৎলে, মিৎয়েং তেনপাল্লে। কোরৌ নুমিৎ অমদি চিবা মৈশাংবনা খিকলোই তাংমা য়াদা চীকনা তুরেল লাইজা ইরাল্লকপবু চেংলৌ মিৎথিৎলে, মিৎয়েং তেনপাল্লবদা মোংবা মবানাইদা হলৱাইরকলবদা পায়মা পিবুকনুংদা নিংখনখিয়ে। ইদাইরেম নুংপান ইপাচাশিংও, নুংবান ৱাংমিৎখু খুৎহৈবা লূৱাং ৱাংমনাউ শিনহৈবা অনিমকপু কৌদুনা ৱাকয়ৈ হি শানবা, কৌবা ইঙেন চীংদগী তল্লা অঙনবা পামেন অরেম্ববু হোইথিরুও হায়না পাওমেল্লবদা নুংবান মপাচা পুম্না খোংশান্দুনা কৌবা ইঙেন চীংদগী তল্লা অঙনবা পামেন অরেম্ববু য়াল্লুরগা ৱাকয়ৈ হি শাবা লোইরবদা লুৱাং পুন্সিবনা ৱাকয়ৈ অসি কনানা হি তোংহনশিবনো হায়না পায়মা পিবৃকনুংদা খল্লুরগা ইশাবীগী য়াওরৌ শিরুকং অকংববু লৈএ। ইশাবী লুৱাং পুতাংকোই খুৎকোইববু ৱাকয়ৈ হিদবু হান্না তোংহনসে হায়না মশাবিগী য়াওরৌ শিরুকং অকংববু ৱাকয়ৈ লুদবু হান্না তোংহল্লে। অদুগা মৈতেংঙু থৱান থাবনা খুমনগী ক্বাকপা লৈতোন পাম্বগী মঙক কক্তুনা ৱাকয়ৈ নাউদা হাপ্তুনা খুমন মমাংদা অমদি মৈতৈ মমাংদা লেন্নদুনা পুখৎলকএ। অদুনা হৌজিক ফাওবা ৱাকয়ৈ লুদা লুৱাং পুংদাঙ্গোই খুৎকোয়বা তোংলি, ৱাকয়ৈ নাউদা খুমন ক্বাকপা লৈতোন পাম্বগী মকোক হাপলিবা অসিনি। হি তান্নবা অসি অহানবদা লু: নাউ তাননৈ, মদুদগী পানা মরি তান্নে। অদুদগী হিদাক ফানবা পোৎশঙবা পানা নচিংবা তান্নেএ। অদুদগী লমজেন তান্নে, মুক্লা শান্নে। মসি মৈতৈ ঐখোয়গী কুম্মৈ অচৌবা অমনি।

পোইনু থাদা ইরাৎকদবা

লোইদাম উনথম পোয়নু থা-ও কেবদি কদৌনোংগীনো ? চীঙু অতিঃ শিদবনা মপাবি অহুম শাৎলবদা ইপারি অহুমমক্লা চীঙু ইতিক অরুববু কনানা শানখংঙামগবনো হায়না খোইয়ুম মশক ওন্না ক্রুমচীং মাঙনদগী শাস্থরকপদা মপাবি অনিমক্তি খংঙমগববা খংঙমদে। খোইয়ুম মপাবি সনা খোম্মদোন অতোনবনা চীঙু মতিক খংঙমলবগী উনবী পরে চেৎনা থনমলে। অদু নোংগীবু লোইদাম উনথম পোযনু থা-ও তৌনা কৌএ। পোয়নু থাদা অতিয়া কুরুবু ঈবাৎতুনা মৈতৈ লৈবাক্লা অৱা পোখাদুনা নুংঙাই য়াইফনা ফমদোংএ।

লোইদাম ৱাকচিং থা-ও কৌবদি কদৌনোংগীনো ? খোইয়ুম শিদবনা খোইমোম লাইবন্মদা তাইবং নোংশাপান্দগী থৌৱাই নিংশা হোল্লিবা পুম্নমকপু নোংদমবিগে হাযবগী চীঙু থৌজান লিযেৎনা লৈবাং য়ুমচংনববু অৱা হুইরাংশোল্লবগী চীঙু শমু হকসাং লেনবু পুঙমদ্রবগী থাংথোক্লে। খেইয়ুম লাইযিংথৌ চীঙু নামুংবদি অৱা ইশৌলাংনা খাংঙম্মে। অদু নোংগীবু লোইদাম ৱাকচীং ইনথম থা-ও তৌনা কৌএ।

লুৱাং অপোকপা খুরুম্বা

ৱাকচিং থাগী তবানিথোইনি পানবা লুৱাং শলাইগী অপোকপা খুকম্মে (ঈবাৎলে)। মবোন পোচ্চঙদি তুংৱাইবীদি থোইনুনে, ইরোই কোল্লে। পোবৈতোন পোকএ। ৱাকচীং তবানিথোইনি পানবা ইবাই নুমিৎকী চীংখৈ হুল্লকপদনে। থৌৱান-মিচাক্তি কুকশিদবনে। ঈশিংদি লমফেন্নে, মৈদি খোইজুমৈনে। লাদি লায়াইনে, লৈদি মেল্লৈনে। নাহৈবদি উ খোক মতোন্নে। হৈদি কিহোমনে। থাঙদি, তোন্দুম্বনে। ঙাদি শবেং লুৱাওবনে। শীংদি হৈক্রুনে। মচুদি হিগোকনে। অসুম্না লুৱাং পোকএ। লুৱাং শলাই পুম্নমক্লা তাইবঙপানবনা চানা থরুবা মশীংশুনা অমসুং ফিরোন কৎতুনা ঈবাৎলে। নুমিৎ অদুদা মৈতৈ পোইবৈ অপুম্বনা ফুঙ্গা লাইকদা লৈবিবী ইমোইনু অহোংবী তরা চানিংখাকনা চাকশৌবী, ৱাংলৈ যেন্নিং খাকনা যেনশৌবী, অচী তত্তবী, অবাই কংদবীবু ইরাৎ থৌনি খাচংএ।

ফাইরেন থাদা ঈরাৎকদবা

লোইদাম অশিৎ ফাইরেন থা-ও কৌবদি কদৌনোংগীনো ? খোয়ুম লাইযিংথৌ মালেম তম্পাক লৈশেম্বনা তাইবঙ মনুং ওইহনগে হায়বগী নমু তাইবঙ থৱাই পানবা পুম্নমকপু হাকোক হাথগে হায়বগী খোইয়ুম পায়মা মনিংশা মালং যাইবিবেন্না মালেম তম্পাক লৈনেমথক্কী থৌৱাই পুম্নমকপুসুং মালং যাইবী চৈরোইননা হুমজিল্লক্লে হায়বগীদমকপু লোইদাম অশিৎ ফাইবেনা থা-ও তৌনা কৌএ।

ফাইরেন থাগী মঙানি পানবদা মৈতৈ পোইবৈগী লৌতাবা হৌএ। লৌতাবোন ঈশৈ শকতুনা ঈরাৎ থৌনি খাচংএ। ফাইরেন থাগী কুন্তরুকনি পানবদা শবাংলৈশাংথেম (চেংলৈ) শলাইগী অপোকপা ঈবাৎলে। মরোন পোচ্চঙদি- লফুবিদি লৈমানুনে, হামেং কোল্লে। লমলেকশাংগা, নুংঙৌ যুমথংবগা পোকএ। ফাইরেন

থা কুনতরুকনি পানবা য়ুমশকৈশা নুমিৎকী অয়ুক য়ুথক্তনি। নাওরোইবিদি হুইমু লৈমনি। মচুদি অৱাওবনে, অশংবনে। থৌৱানমিচাক্তি লিকথাশাফবীনে, লাদি চংবী লায়াইনে, থমলা ইতাবনে। মৈদি মৈথাং মঙারকনে। ঈশিংদি তাকনানে। লৈদি লৈশংনে, নাহৈবদি নাপী শিংবীনে। ঙাদি শরেং শংনা লাংবনে। থাঙদি খুনথোং থাঙনে। শীংদি নোংলৈশংনে। হৈদি হৈ মনম নাইবনে। অসুম্না শরাংলৈশাংথেম (চেংলৈ) পোকএ। চেংলৈ শলাই মী পুম্নমক্না চান-থক্লবা, ফিরোন কৎতুনা ইরাৎলে॥

কোম্থারোল

হৌ কংলৈবু লম্মহল্লো, লমলেনবু ২ থোকও, তুনেম্বু ৩ থোকও, তমপাকলোন ৫ মক, লৈমুরোন ৬ মক, লৈখাবী লৈরাম্বী, অপোকচনু খমৱাই য়ামৱাইনু, তমপাক লৈশুক লৈশোইয়াম্বীও। ঐবু শীজবা ইবুংঙো লাইয়িংথৌ, নোংথৌরেন অথৌবা চীংঙু নখোঙ খাদ, নশু হে বুংথৌ, হে পেন্মশিংনা পাথোইগে পুথোইগে, কবোলাক ময়াংলাক মীরেংবানকা মীৱাইরেনতোং, পুন্সি নোংশাংনা হায়হৈ লৌহৈনা পানগে হায়বগী কোরৌ নোংলুপান অঙৌবনা লুপা কোনগা চন, মালেম লৈসনা অঙাংবনা স্না য়াইগা চল্লবনে, হৌ: ফরো।

ঈশিংদা হুনবদি :- লৈমুরোন মঙামকপু মাইথা ওইরিবা, লৈহাওরোন ৬ মকপু থৈচুপ ওইরিবা ঈখেরেন নামুংবা, ঈরৈমা ঈনামুং কোরৌ নোংথৌরোন ৭ মক্তগী কুমলক্লে। (অসুম হায়না থাগনি)

লাইবুংদা হুনবদি :- হৌ চীংঙুবা লাইকোন্নুং, মোংবা য়ুমদাং শাংবু লম্মহল্লো হায়না থাগনি।

কোম্থারোন :- সনা মচেৎ অমগা লুপা মচেৎ অমগা পায়রগা লাইশোল শোন্দুনা কোনয়াই হুনবা ময়াম্বু কোম্থারোন কৌই। স্না লুপা অনিবু কোনয়াই পুমা কৌই। লম লমগী ওইবা, পুরিবা অদুগী মতুং ইন্না কোনয়াই হুনগনি। ঈশিং অমসুং কংফাল অনিমক কোনয়াই হুল্লি। সনা লুপা কোনয়াই হুনববু কোম্থা য়াইথাবা হায়নসু খঙনৈ।

হে গুরো। কংলৈ ও লম্মহন, লমনেম্বী ২ থোকও, তুনেম্বী ৩ থোকও। লৈখাবী লৈয়াবী, কবো মুকোদো লনওনবীনা, নিংথি শেল্লোই মপুঙ য়াইদগী, সনা খাউনীংনুংদা পুরকপা কোন, মালেম লৈসনা অঙাংবনা মালেম লৈগা তাইগে, কোরৌ নোংলু অপানববু কোরৌ নোংগা তাইগে। ইবুংঙো কোন্দি কোল্লু-সনা নীংথিবনে। ইবেম্মা কোন্দি কোল্লাংচান্নে, কোনওক য়াইওকপি ও লাইনিংথৌ।

কোন্থারোন :- অসিদি ক্বাথা খুনগী ফম হাপ্লদা শিজিন্নে। য়েৎথংবা খুৎনা সনা লুপা পায়রগা লাতোল্লোমদগী হুনগনি। সনান মথক কারবদি ফৈ, লুপানা মথক কাবদি ফত্তে।

হৌ কংলৈবু লম্মহন ও। লমলেম্বু ২ থোকও, তুনেম্বু ৩ থোকও, লৈমুরোনবু ৬ মাও, লৈহৌরোনবু ৫ মাও। লৈখাবী লৈরাম্বী, অপোকচনু থোংঙাই য়াংঙোইবী তমপাক লৈশুক লৈশোয় য়াম্বী ও। ঐবু শীজবা, ইবুংঙো লাইয়িংথৌ, নোংথৌরেন অথৌবনা, মপাথোই মপুথোই কবোরাক ময়াংবাক, মীরেংবানকা, মীব্রাইরেনতোং। পুন্সি নোংশাং হয়হে লৌহে পান্নসে হায়না, মালেম লৈসনা অঙাংবা, কোরৌ নোংলুপান অঙৌবনা লৈমুরোন লৈহাওরোন নংবু তাইরবনে ফৌ।

কোনয়াই হুনবা

মাগী মাগী লমগী পুরিবা মমিংশিং অদুনা কোন্থারোন লাইশোলগী মমাঙদা হাপ্তুনা কোনয়াই হুনগনি। মদুদি :-

ইম্ফাল মখৈদি, হৌ কংলৈবু লম্মহল্লো হাযনা হুনগনি।
অব্রাং মখৈদি, হৌ থাংব্রাইবু লম্মহল্লো হাযনা হুনগনি।
নোংপোক মখৈদি, হৌব্রাইরংবু লম্মহল্লো হাযনা হুনগনি।
নোংমাইজিং, ব্রাংমমখৈ, হৌ শেল্লোইবু লম্মহল্লো হাযনা হুনগনি।
লিলোংদগী থৌবাল মখৈদি, হৌ লাংলোইবু লম্মহল্লো হায়না হুনগনি।
হিয়াংথাংদগী ফৌকাকচাও ফাওবা শেগালম্বী শোরোক্কী নোংপোক মখৈ হৈয়েন, কৈরক,
ব্রাবগাই অসি মখৈ হৌলানলোইবু লম্মহল্লো হাযনা হুনগনি।
শুগু মখা মখৈ, হৌ লেমলৈবু লম্মহল্লো হায়না হুনগনি।
লাইরেন শাজিক্তগী ইরেংবম ফাওবা,
তোংজৈ মরিন শোরোক্কী মনীংমখৈ হৌ লোল্লোইবু লম্মহল্লো হাযনা হুনগনি।
ওয়নামদগী নিংথৌখোং ফাওবা, হৌ খুবোইবু লম্মহল্লো হাযনা হুনগনি।
নিংথৌখোংদগী মোইরাং ফাওবা, হৌ ঙাংঙোইবু লম্মহল্লো হায়না হুনগনি।
মোইরাংগী মনীংচীং অদু, হৌ কেগেবু লম্মহল্লো হায়না হুনগনি।
ককচিংগী লম মখৈবু, হৌ হৈরেমবু লম্মহল্লো হায়না হুনগনি।
কবোগী লম মখৈবু, হৌ শেনবীবু লম্মহল্লো হায়না হুনগনি।
ময়াংগী লম মখৈবু, হৌ থোংনাংবু লম্মহল্লো হাযনা হুনগনি।

অনম অথৌ লাইশোল

হুম হৈ হুম হৈ হে হৌ। কেং য়োই কেংয়োইকা মেলকা য়াইকা। থৌরি থৌব্রাললাংপু থৌরিৎ থৌয়ারাং। থৌরিৎ থৌদিনলাংবু। থৌরিৎ থাবা পোংথৌ তম্মে থাবা মাবু লান্নংদে। য়াব্রা কোনখাংশাগী পোংথৌ মথং পিজগে কুমজা পাল্লো থৌগে। নোংজা পাল্লো থৌগে। ঙান্নবে তেরগে। লহাননোং মোংবা তুদৌ খোংদৌনোং। তুতেং খোংতেংনোংগীবু। থৌরিৎ থৌয়ারাং থৌরিৎ থৌদিনলাংবু। থৌরিৎ থাবা পোংথৌ তম্মে থাবা মাবু লান্নংদে। নুমিৎ পোংথৌ তম্মে নুমিৎ মাবু লান্নংদে। যাব্রা কোংখাংশাগী পোংথৌ মথং পিজগে। কুমজা পাল্লো থৌগে ঙাল্লরে তেররে। হুম হৈ হুম হৈ। নাহন্নোং তেকপী মওকচা। কাইরৈ ময়েনচা। কাওরেল মশলচা। য়াংলৈ তাউবা মহুইচা। পোংখু কাইসা কাইবনা নমলবা লাকলববু। ফিজি ফিনাতোন্না হুমলা লাকলাববু থৌরিৎ থৌয়ারাং থৌরিৎ থৌদিন লাংবু। থৌরি থাবা পোংথৌ তম্মে থাবা মাবু লান্নংদে। নুমিৎ পোংথৌ তম্মে নুমিৎ মাবু লান্নংদে। যাব্রা কোনখাংসাগী পোংথৌ মথং পিজগে। কুমজা পাল্লো থৌগে নোংজা পাল্লো থৌগে ঙাল্লরে তেবরে।

অনম অথৌ লাইশোল অসিদি লাইতিন খুরুম্বা খুদিংদা হান্না শোনগনি॥

নাহৈরোন

হা উং হায়েং থৌপীতেং লোইপীতেং। ব্রাঙালঙৈ উঙালঙৈ শিনশুঙৈ শাশুঙৈ। চাবোইনা খোংতমখৈ য়ামপীনা খেকতমঙৈ। হুইথৌনা চীফোংঙৈ কৈবেলনা য়াথোকঙৈ। লংমাইনা মৈহনঙৈ। লংমাই হুইচিন হুইযাথৌনা। থিনখায় লাওখায়ঙৈ। শিঙকুপ হৌ। শিঙকায় হৌ। পুল্লৈবোম্বা অঙক অঙাও হৌরববু। তমপাক লৈহৌ মাই। লংমাই লৈহৌমাই লৈপাক মাইবাহনবা খুরাই তাঙবা তাঙনা ব্রাযেনবা। নিংথৌ মাইবাহনবা চীরাইখোমবা খোমনা থৌদা। খাবা লৈরেনহনবনা। তাইরেল লোংমা পায়না লাইজ খিকফেন চাইয়ে। কোরৌ মচী ঈ। ব্রাঙপল মনাওঈ। শারোই লাল্লোই ঈ। তাকনা লৈরোংঈ। থায়োং চুমপা ঈ। চেঙকোই নারলঈ। চেংলৈ লুব্রাং ঈ। কমপোং নাব্রাং ঈ। থৌখুবা খুৎতম ঈ। থৌহনবা খাইতম ঈ। খাকপা পল্লৈরোমবা ঈনা লাইজ খিকফেন চাইরবদা। পুল্লৈরোমবা মবোন থোক মরৈথোক। খুলথন্না লালথন্না। খারৌ লাইরৌ কেলনা। নোংচুপ নোংপোক কেলনা পান্নরে শেংনরে। হা উং হা য়েং॥

মৈতৈ ময়েক্তা ইরম্বা লাইরিক অমগী নাহৈরোন লাইশোল -

হাউং হায়েং য়ামপীনা খায়তমঙৈ। হুইথৌনা চীফেংঙৈ। লংমাইহিচিল হিয়াথৌনা। থিনখায়ঙৈ লাওখায়ঙৈ। পুরৈরোম্বা অঙক অঙাও হৌঙৈ। সীঙকুপ সীঙকায় হৌরববু। মমাইবা তমপাক লৈহৌ মাইবী। লংমাই লৈহৌ মাইবনা। তাইরেল লোংবুলৌ। লাইজ খিকফেন চাইনা। পুল্লৈরোম্বা মবোনথোক মরৈথোক। খুনথন্না লালথন্না। খারৌ লাইরৌ কেল। নোংচুপ নোংপোক কেন্নরে পান্নরে শেংনরগে। তিল্লৈরকুনো। লাইরৈরকুনো। *লাইশোল অসিসু ঈরাৎ থৌনি খুদিংদা শোনগনি॥*

ঈরু লাইশোল

হায়ে কোরৌ মচী ঈ। ৱাঙবল মনাও ঈ। কাশা লান্নং ঈ। খাকপা পুল্লেরোম্বা পুরাং নাকাবা। খোকমরক্কী ওন্দে ঈ। খোকমরক্কী হানৱাইবা। থোংনাং নানিরোংবা ফেঙ্গাই ঈ। লৈতুম নুংদুম ঈ। নুংমু নুংঙৌ ঈ। অৱাং কৌরু অশুপ্পা য়ারক্তগী শিন্থা ঈ। আশাংবম ঈ দি ৱাইচৎঈ। আরাম্বম ঈদি ৱাইকোৎ ঈ। নিংথৌ সোরারেন অরিবা। মারিকপী মরিকপা। শলকোনবী শলকোনবা। ইবেন পিগ্রাইবী খোংদ্রাইবী। কাশা অশেম অশাহৈবী নংনা শেম্বীও শাবীও। হায়ে কোল্লো কয়াগে।

অতাহ লাইশোল

হে গুরু নোংথৌরেনবু তাইগে। শোরারেনবু তাইগে। পুরাংববু তাইগে। পুরাং নাগাবা। মরিকপি মরিকপা নংবু তাইগে। শঙ্গোনবী শঙ্গোনবা নংবু তাইগে। ৱাত্রে শিনহৈবী উত্রে শিনহৈবী নংবু তাইগে। ৱানহৈবী ৱানহৈবা নংবু তাইগে। লৈমা য়োইরেনবা। নিংথৌ চরনবা নংবু তাইগে। ওইথাংও য়েৎথাংও লিরি লিফোংবী নংবু তাইগে। পাখংবা য়োইরেন তোমপোকপা নংবু তাইগে। হা উং হায়েং।

খুলথোঙলোন

খুনুংনা লৈনুংনা খানুনা ঙানুনা। নাহানা নুপীনা য়াহৌঙে। ফুথোংঙে ৱানথোংঙে। ফৌশুকথোক ফৌরাথোক। পুল্লাং লুরোয়থোং। লাইজ ইপালৱায়। ঈমু ময়োন শৎ। লৈরাই হুইশোন কা। মচেম মনীংতাও। মোইথাপ মোইরেং মতাওঙে। হৈকোই মশীংশু। লাইয়েক ফিভম ফঙেগী। শারোই লাল্লোই মতিনঙৈগী। তিললৈরকুনো। লাইরৈরকুনো। হাউংহায়েং। পোইরৈনা কংলৈনা। উরা লাইচিঙনা। খোইনাই ওমপুনা। চেঙলৈয়াঙ থাওতৈসু। হাওচেংয়াঙ নমপুশু। চেংলৈ উনুংতা হেমচেং খাপৈপুঙ। লাংজা লৌপুঙফে খোমপীতোক উঙামপৈ। চাৱায়পী হাওতলৱায়। ৱাইরি ৱাইতোল। থাওঙা য়ুচেং। কৈখু কৈরেন। লীংপী ৱাইচৈ। লিকলিৱাথা।। তাংখম লীৱাপোক। শোয়পী শোইয়াম মাতাঙে। শারোই লাল্লোই মতিনঙেগী। পান্নরে শেংনরে। তিনলৈরকুনো। লাসরৈরাকুনো। হাউং হায়েং। হিরোয়না লাল্লোইনা। উমতুঙে। ৱাউতুঙে। মীনাইঙে। নাইনাইঙে। শোয়কায় খমকায়ঙে। ঙারা ঙাশিং য়াঙঙে। শোল্লম পাইরম মচৎঙে। ইরক লমলক মকেঙে। শারোই লাল্লোই মতিনঙেগী পান্নরে শেংনরে। তিল্লৈরকুনো। লাইরৈরাকুনো। হাউং হায়েং।

লৈচোল হাওতমপাল। চনেম য়ুনেমপাল। থোঙক্রাই মেনতংলাকপা। লেংনা কোংপা। চিঙনাংখু চিঙঙারেন। শচিক লোনমন। থুমপী লৈহৌ। ৱাখা লৈতোঙচেং। চেঙকোই নারন। থোঙখোঙ কারন। থৌবাল ইখোঙকায়। কারোঙ ঙাইখোং মাতাঙে। চিনলেন মায়কোয়রেন। লারাক খাঙতৈথোম। ৱায়রং খোইনীং মেন। কানক খাঙতোম লাকঙেদা। শারোই লাল্লোই মতিনঙেগী। পান্নরে শেংনরে। তিনলৈরকুনো। লাইরৈরাকুনো। হাউং হায়েং।

খুরায় অঙৌবা। ইমখু যুমলেনবা। চকপা লমপু কোলখাঙ লাইচৌবা। য়াওরৌ কংতা। তেংনা লাংয়াম। মায়ায়রম। শল কৎলম। নুঙখোং নুঙলাওবী। ফুরোয় চিঙ ঙারংয়ান। থোঙ্গ্রাংবী মাকতিং। উরাল কৈরাও পোইরৌ হামলৌ। শিকোং লেংখু লেংলেন তাঙৈদা। চিনলেন মায়কোয়বেন। লারাক খাঙতৈথোম। ব্রায়রং খোইনিঙমেন। কানক খাঙতোম লাকঙৈদা। শারোই লাল্লোই মতিনঙৈগী। পান্নরে শেংনরে। তিনলৈরকুনো। লাইরৈরকুনো। হাউং হায়েং।

ব্রাংখৈ অপোকপা ফৌরায়াঙ লাইকোকসু। লৌরেন্বম তোংনেমপমনা পোকপা। পানম য়াংকোকপা শাজেল্লম। কোংপা হিকু হিপান। খাখোংলাইখোং। পারা সিঙথি। তাকনা লিলচিক। মুৎলৌ ঙাংলৌ। চিঙখমচাওপোক। কোইচিঙ কোইমাহৌ। কাতোং কারাংচিঙ। তোকপা য়েলফৈচিঙ। হিতামচীং খুনুহাই। হৈরেম শেংকোঙপাৎ। খুনজান ঙানুহাই। চেকপা ব্রায়া তাঙৈদা। চিনলেন মাযকোয়বেন। লাবাক খাঙদৈথোম। ব্রায়রং খোইনীং মেন কানক খাঙতোম লাকঙৈদা। শারোই লাল্লোই তিনঙৈগী। পান্নরে শেংনরে। তিল্লৈরকুনো। লাইরৈরকুনো। হাউং হায়েং।

খাংশু আতামপা। লানা শিঙনাপা। নারম ফাইরোংবা। চিঙখোঙ সুমপা। কেক্রুপাৎ। কাশাল শলকৎলম। মৈতেংঙু উরা কোনথৌবা। লুথোইচিঙ। চিঙমৈরোং য়াঙমথেন। আশৈব্রাংবী চীরিক চীপাল। হংকেন পৌশিঙ। ইরেং ইখম চিঙমৈ উমৈ মাখামঙৈ। শারোই লল্লোই মতিনঙৈগী। পান্নরে শেংনবে। তিল্লৈবকুনো। লাইরৈরকুনো। হাউং হায়েং।

উমু খুপুঙ কায়। থেংকায়না। খুমন চামাইপা। সুমপা। লমপাল খোইরোক পাৎ। লৈমোন জগোইপাৎ। খোইচু লৌমোল পাৎ। পিতিংকোইলামপীচা। তল্লা উয়োক্লোন। নিংথৌ শোকপাইবা উরিংকোল। শিঙথা লৈথোম। ককলৌ তাওথোং। লোইচিঙ লোইয়া তাঙৈদা। শারোই লাল্লোই মতিনঙৈগী। পান্নরে শেংনরে। তিল্লৈরকুনো। লাইরৈরকুনো। হাউং হায়েং।

লেমলৈ খুমিৎয়িপা খুতাং য়াইখুপা। য়াংলৌ নাহামাঙ। উরিপোক খোংসায়োন। তাকলেন নোংথিন। য়ুচিঙ লাংচিঙ। পেরে শারে। লাকচম ফিফৌ। নাওব্রা খোইমোম। য়াংলৌ তৈতু। চুপাল মাথা। শাজিরৌ উৎলৌ। কাংঙাপুং। চিঙপা ফুপা খাপী নমপোন তাঙৈদা। পান্নরে শেংনরে। তিল্লৈরকুনো। লাইরৈরকুনো। হাউং হায়েং।

খ্বাইখোং মরিন লাইতোন হেমলাই। থুমসা লমপুন ব্রাইনৈ। চিঙঙা পিশুম। হৈপোক নারি তৌরিংবা। ললয়াই শারেন। য়াংকোই লোকতাক হাওতাক। তাকমু তাক শেল থাঙক। কারাং খুখা মায়তেক। চকপী লৈথোম তাঙৈদা। শারোই লাল্লোই মতিনঙৈকী। পান্নারে শেংনারে তিনলৈরাকুনো লাইরৈরাকুনো। হাউংহায়েং।

য়াইসকুল থোঙলেন য়াইচমপাৎ। মুতুব্রা হৈরাংখোয়। হৈসনামমাং নামজৌবা। ককব্রা তিলপাল। থোংলেন তাইপি লাংথাপান। লিল্লোং থারোং। তাপুংপা। চেকায়কৈ কৈমায়শাং। শাওমপল। ঙাহে। ফিফৌ লৌখু

অচনবা। নোংয়াই লৈকোইপুঙ। উচিরা খোইতোমপাল। ককলেনশোয় ফৌকাকচাও। পুমলেন হাপশা। ইথাই পুনেমচিঙ। শুকুনু ইরাইতাকী। থারৈ লেমলৈ মাতাঙে। শারোই লাল্লোই মতিনঙৈগী। পান্নরে শেংনরে। তিলৈরকুনো লাইরৈরকুনো। হাউং হায়েং।

অনম অথৌ, নাহৈরোন, খুলথোঙলোন, ঈরু লাইশোল, অতাই লাইশোল, লাইশোল মঙা অসিদি ঈরাৎথৌনিগী থবক তৌবা খুদিংমক্তা য়াওগদবনি অপোকপা খুরম্বদা লাইশোল মঙাসিগা লোয়ননা অপোকলোন শোনগনি।

অপোকলোন

কংলৈবু লমমাহল ও। লমনেমপু অনিথোকও। তুনেমপু অহুম থোকও। লৈমুরোনবু তরুক ও। লৈহাওরোনপু মঙাও। লৈখাবী লৈরামবী। অপোক চনু থোংঙাই য়াংঙাইবী। তমপাক পোকপী। তমপাক লৈশুৎ লৈরোন য়াম্বী। তমপাক্কা থেংপীকা। তিংথৌকা হুপলা হারাকা। কোনতে শেলপাংকা। চানা য়িমিকা। তোংলেন লৈশংগা। সিঙক্রেঙ লাংকাচৈকা। য়াঙলা থৌপোমকা। শতৌ য়েংতৌগা। তৌমু তৌহাও চারোৎ ফাইপঙকা। তেৎনা নুমোইকা। পোকলিবী নংবু নেমশিক্কে। মানেম মাতাইথোক্কে। মাতাই মানেমকে।

উয়েন কোংয়েন। চুপয়েন চাময়েন। চেঙকুম পানতোম। উচিনা রালশাপাক। য়েঙখুরৈ তেক তেক পাল। শাংলৌ রাংকন অকনবা। য়েন থারাপ থারাপ নাপাকপাকা পোকলিবী নংবু নেমশিককে। মানেম মাতাইকে।

হৈকক থাংজিং। থরো লিনফু। খোমথুম মাইরেন। কৌখা কল্লা। ঙাচক খোমমোনগা। পোকলিবী নংবু নেমশিককে। মানেম মাতাইথোককে।

হুইচিন হুইয়া। মেল্লৈ সেরাং। লৈসোক থোনকম। হাওবৈ ফোল্লাং। কোলপী কোংয়াঙ। পাংকোং নাওতু। চিঙহাও লমশং। কোকলেন লুসী। ঔরি ঔরাকা পোকলিবী নংবু নেমসিক্কে। মানেম মাতাইকে।

উপি উরেন তনমু তনহাও হিয়াং হিরেন উখোক থাংদোম ফৈজা ফৈঙৌ মিশি থাওয়ান শায়ি কুহি উপন লেংদা উনিংথৌ তাইরেন উয়িন মংগে পোকলিবী নংবু তাইগে।

লীথিৎ লীরেন হুমপোক শাগন য়াইলী থমোং লীরেন য়াইথম্বোং। ঈরোক অনী পাফনলী চিঙশাং অনী লামথালী। পনশা থোংশালী পাল্লোন থোংলোন লীগা। পোকলিবী নংবু নেমশিক্কে মানেম মাতাইকে মাতাই মানেমকে।

সলাথোঙ হৈমরি হৈমায়াই হৈয়িৎ হৈচাং চিঙহৈ লেনহৈ হৈসুক হৈসোইয়ামপী। খাকোই হৈ থুমনম হৈ লিলচামহৈ হৈপা হৈপোং পিরিলহৈ কাংক্রৌ হৈয়িৎ হৈপুংকা পোকলিবী নংবু নেমশিক্কে মানেম মাতাইথোক্কে।

ব্রামং উমং লীব্রা লোংব্রা খোকব্রা লাইব্রা। উতং উয়েং উই উনান নাচৈ নারিনকা পোকলিবী নংবু নেমশিক্কে মানেম মাতাইকে মাতাই মানেমকে।

চংবী লামুৎ লায়াইলা য়ুতাও থাঙপাকলা কাযবং থুময়োমলা মোইথাপ মোইবেংলাকা পোকলিবী নংবু নেমশিক্কে মানেম মাতাইকে।

তারা তোঙনুথী লিকশি খারোনথী য়াইশেন যাইফৌ চাচাক চাহাও পুংমাল লাংমালবী। চেংমি ফৌকাক মোৱশি মাকতং ফৌবৈমা ফৌনিংথৌ যিবোইযা কৈতেকপীকা পোকলিবী নংবু নেমশিক্কে মানেম মাতাইকে।

চিঙফৌ তমফৌ। চয়িন মুমলাং। চানান চংলৈ। হাব্রাই ঙৌজা। থোইদিং কাপাক। কোপনোং খোমনোং। পানফুক পানফোই। সিংখা সিংথুম। সৌগ্রি মায়াংব্রা তিনহৌ চানম। থাঙপাক মেমাল। লীনাই খোইনাইগা। পোকলিবী নংবু নেমসিক্কে। মানেম মাতাইথোক্কে।

ঙারা ঙাশিং। খৌরেন খৌয়াঙ। য়াঙকন শুজা। শাবেংমৈহন। ঙাবেন কোকপাক। পেঙপা মুকলাং। ঙারোয় সেরল। ঙাথীঙাব্রা। তেল্লোঙ শমফা। ঙারিন তোংচঙ। ঙাখা ঙামাই নোংযেং। ঙাতুপ নোংলোয। কুমচেঙ কোকফাই। থারোই খৌচাওকা পোকলিবী নংপু নেমসিক্কে। মানেম মাতাইকে।

মীচঙ মীখোম হুয়মোম যেলমোম। সাকোন সামু। সামুক ইরোইগা। পোকলিবী নঙপু নেমশিক্কে। মানেম মাতাইথোক্কে। ইশা লমশা। তোকপা কামপা। শায়ু লৈরাং। নুংওক পাইপং। খুপেঙ খুপাই। য়োংমু য়োংশেল। খৈরোয় উপেংকা। পোকলিবী নংবু নেমশিক্কে। মানেম মাতাইকে।

সেকপী সেমপাং। ক্বাক পোইতু। চাবোয যামপী। উপোঙ খাবাকা পোকলিবী নংবু নেমশিক্কে। মানেম মাতাইথোককে।

লৈরুম নোংলুম। তিনফা কাকফৈ। ককচেংখোইয়া। পোকলিবী নঙপু নেমশিককে। মানেম মাতাইকে। মাতাই মানেমথোক্কে।

লিলশুক লিলতেং। চিঙলাই তমলাই। খাওরৌ তাংলৈ। তুমপুন নাওপুন। হংকোক নারিলকা। পোকলিবী নংবু নেমশিককে। মানেম মাতাইথোক্কে।

ডমংলোন

নচিববু নেমশিক্কে। লাইয়িংথোইনবা স্না হিহোন হনবা কম্বোং খারমপাৎপু ব্রাতেম্বা থাঙ্গা লাইরমপাৎ ব্রাহম্বা ইরোক অসুপ্পবু থোংগৎপা। চীংশাং নাপোম অব্রাংববু মনাক নেৎনা ফোইথুবা। শাবন কংলৈথক্তা হিহোনববু খুমু নৌশৌদা। তৌরাং তেকশোন্দা য়েনপোৎ লিখাওবা। লিল্লা হাইচেৎ নাইদবা লাইজ ইপাকথক্তা

লমচেনববু খুয়া ঈচোত্তা খুদোন নাহেদবা। ইঙেন নোংফাইদবা কাইরে য়েনমৈ শিংপবু য়েনহৌদবা। কাওরেন শল্লক চঙববু শলহৌদবা। তেকপী ওকলক চঙববু ওক খংদবা। মরুপ্পী খোইমোম লাইরেম্মা পেনু তম্ম উশোক লৈমা লম্লাং নিংথৌ চনু। লিরি খাবাম্বকুম্বী। লোকয়াই তাম্বা তোংকুম্বী। চাংখ্রং পোংখ্রং অরনবদা ঈশোকপবু ঈরিৎতবিবু লুম্নবা মপাবি অমুদোন লেলাবা লাইপাখং মঙাইরোইবু য়াহৌবা। লাইনুরা মফেৎলোইবু থৌনেকপা। শেল্লোই লৌথোংখোং থোংখোং চীংলাংমৈদা নুংবী মনা হুৎনা থৌনাবা। খোইমোম লাইনুংখিনবু তমহনববু পারিনববু মমাইবা থিংনোং চাওরোশুচা মমাই লৈরোংশুচা মঙচুম্বনা মঙফাওথবদি খোইয়ুম ঐবু মানবী য়াংতেকপা কাওরেন চীকোনবনা তাইররো। কোনচন্না য়াইচন্না তেংবিচন্না থাংত্রেনা তাদ্রেনা ঐবু তাইররো। কম্বোং খারম পাৎপু পিমা থাদববু পামা থাবিও। থাংঙা লাইরমপাৎপু উমা লীংদববু উমা লীংবিও। শাবল উয়িৎ ব্রায়িৎ হৌদববু উয়িৎ ব্রায়িৎ হৌবিগে। পোইরৌ হিমা লামা থাদববু হিমা লামা থাবিগে হায়না মঙফাওথবা মৈদিংঙু লোইনাই থৌব্রানথাবগা হুয়েন লাল্লোয়নবা। পোইরৌ হি থাবা লম্লাং লল্লোকপা হুয়েন লান্নিগীদি নোংয়ায় হাওদা লৈবা হাওদা কোইবা অরোন লিনম্বা য়াইথিং কাওবোংসু নিংঙোন কোনুসুবু কাইনা হুনবা। মৈদিংঙু শেনবী খাগেম্বা হুয়েন লাল্লোয়বা। কবো কাং ঙম্বা। চাউবা সুমচাই ফাবা মবোয লোয়নবিবদি থোংনাং কাল্লেচা অচঙবা ফৈ মরি তান আয়াকপা। লময়াই সিংগনপোংগুম নিকনা থৌনাববু লোয়নরিবা, চীংখোং পোইরৈতোন্না অকন অয়াংখিনদ্রিঙৈ হান্না অকন অয়াং খিনহনবা নংবু নেমশিক্কে।

নচি খানিংথৌ মোংবা হনবা মকম্বী খোইমোম লাইরেম্মা হাওনুখু হাওনুহন লাইতোংখু লাইতোংহন্না য়েনয়োম খোমহানগা শিংপাক চদুম চঙানগা হোংনেম চাওনেমগা। মেরা মেন্দোংগা শাজুং লাংহৈগা। লাংহৈবী কাকয়েন মীঙম্ববু কাইনা হুনববু লুম্নবা মমাইবা অপকমানা মঙফাওথবদি মানবী চকলৈ কাও কাওরেন লেংবা শল। মচল সেরা কোংদিংনু নাকথং মুকমু হাইমৈচোনবা মানবী অমুবা কাওরেন চীকোনবনা ঐবু তাইররো। তেকপী শুমলেন পনখাগী মরেম মপুং মৈনাইবা ফানাওক কাইরৈ পুংথি য়েলনা ঐবু তাইররো হায়না মঙফাওবা। মৈদিংঙু লোইনাই থব্রান্থাবনা নোংয়ায় অরুবা খুমন তারম্মু ব্রাকতৈ য়াংবা থোংঙাইবা শুবু কাইনা হুনবা। মৈদিংঙু সেনবী খাগেম্বা হুয়েন লাল্লোয়নবা কবো ক্যাংঙম্বা চাওবা শুমজাই ফাবা মরোয় লোয়নরিবদি খুনবী কাপথ ফৈজা কবো থারেংচা লাইজ ঈবুকখাই ঈমুতোংগচিংনা থৌনাববু লোয়নরিবা অকোই অশাওবা শকউ শা-উদববু নংবু নেমশিক্কে।।

লিনবান শোইনাও নাওহন অহনবা হৈরি লিশিংনেৎপা খোইশিং চাইবা। থাংব্রাই মচেংঙম্বা হৈতা চাঙোবা খোইচীং লমশাববু কাইনা হুনবা। হৈবেম খুঞ্জানঙম্বা ঙাখা খোংথিন চাইবা তোন্দে তোনব্রাইবা মকু অতেংবা। খুনবী কাপফৈচাবু শোংকিবগী কাওরেন শনয়াঙথক্তা হেনমোইবাবু কাইনা হুনবা। মরুম্বী খোইমোম লাইরেম্মা খুন্দোংনাওশং চনুবু লুমনবা। মপারি মথং কৈহৌবী কৈহৌবা সুতারৈ চৈথা তোম্থাগা নাহুৎ নারেংগা মিৎলং মাইরংগা তমহনবা পারিনবা। নাওহল অহনববু মমাইবা খাবা লাংথংচা কবো ব্রালৌ লেম্বনা মঙফাওথবদি। উরুপ লম্মহল লমলেন পোংহৈবা ঙানপ চাজলব্রাই খংলা য়ৌরুমব্রাই ফুনাল

তেনহৈবা মচীংশাংবু থেঙ্গোইবা। থোংলেন ব্রাংখৈরাকপা মফৌ শয়াই চেনবা য়ারৌ শাকারম ব্রাংখৈ লীখুনপুংবু ফৈনা লাম্না ব্রাতেম্বা। মৈদিংঙু খাগেম্বগা হুয়েন লানলোয়নবা কবো মুংয়াংঙম্বা থমংফাবা মরোয় লোয়নরিবদি। হাওবা চেংবা খমলৌ ঙাংলৌগা পুম্না চন্না লমলোকচরিবা। অকন অয়াংবা শকউ শা-উদববু লোয়নরিবা নংবু নেমশিক্কে।।

খোইয়ুম লাইয়িংথৌ খন্নাংবা য়াংলৌখনবা মরুম্বী। খোইমোম লাইরেম্মা শম্বোং হুইমু লৈমা মঙাংনিংথৌ চনু। থোংনাং মোইবুং পোৎতমলোই লিক্কোন খাওজাওলোই। পশোৎ ফিবাক লোই থা য়াচু লোইবু লুম্নবা। মপারি নুংপাক ঙম্বা থোল্লাং ফাবা অমু খম্বাম্বা। লময়াই য়ুমচংথৌ কেগে মোইবাং শাম্বা তোনুশু ফাবা পোইরৌ হিথাবা। কম্বোং পাৎয়া কোৎশিন হৈবা ফাবা পারিনবা। মমাইবা চগোয়ানা মঙফাওথবদি উরিপোক খোংশায়ান ফৌরায়াং অচনবা। নোংদা লাইরেন পাখংবা মপু মিংবু মিংনাপুং মবেন লাইসনা মিংবু মিংনাপুং। খমজেং ঙায়েংখোং কম্বোং ফেৎমামাং। য়াংলৌ নহা মাংবু ফৈনা লামনা ব্রাতেম্বা। মৈদিংঙু কোংয়াম্বগা হুয়েন লাল্লোয়নবা। ইঙেন চাখুন লোক্কী ময়াং মাইবা শমলোলবা। থিংকুরাবা ব্রাশকপা অফেররাজ থাংয়ান কনবা। লাকসুবাকা তাওরিং অরাংতাওবু কাইনা হুনবা। ময়াম্বা নিংথৌ ফাবা মৈদিংঙু শেম্বী খাগেম্বগা হুয়েন লাল্লোয়নবা। কবো ক্যাংঙম্বা চৱাইরিক ফাবা মরোই লোয়নবদি। কম্বোং লোইরাংখু লোইরাংহন শাংখু শাংহননাও অকোই অশাওবা শকউ শাউদববু লোয়নরিবা নংবু নেমশিক্কে।

হোংনেম লুৱাং নিংথৌ পুন্সিবা নুংবান শাকৎচীংদা ব্রাঙনবা। লুৱাং লাংহৈচীংগী য়োইচানবা চারোন মঙা নেমশিনবা শুরোন তরুক তানফংবা। ফাদ লৈনেৎশিনবা য়ামদলৈ চাইচিনবা। হুইমু কবোকলৈ চিরিক চোংফাংলৈ চাহৈ কাবা লৈ। কৌবা নুংবু চীংগী তাংনেমচা কাল্লে অচংববু কাইনা হুনবা। নুংবান মপাচা নুংবান ময়েল্লুনা ব্রাকয়ৈ ফম্বাক লৌদরিঙৈ মরাম উকু হন্না ব্রাকয়ৈ ফম্বাক লৌবা। হিয়াংনাপনথোংগা তম্বীবা। লৈকু য়ুশিনবা লৈরাই খন খানবা লৈরাই লাতাওবা। লৈরাই হিকু হিকা চাক্কা তানফংবা। মরুম্বী হাওকুরৈমা লমদংনিংথৌ চনু লমদং শেরনবনা পোকপা। থিকলেন তংকাংনু ঙানুরোন থোঙাইবা চনু ইরেম তাইদন লৈমা। মোম্নু চনু খুৎয়াই চেনবী তাওথোং কাইবী শেনবা পোকপী চীংয়াই ঙানুথুম্বী। শেকমু নাওশং কাইসু তালোইতুনা থোইবা। লুম্লেন তরানিপান লুমনবা। মমাইবা কৌবা মিয়োম্বনা মংফাওথবদি লুৱাং মকুচীং মোংবা য়ুমজাওমান। য়াংলা হৈতুপ পোক শংলেন লোনফৌচীংবু থেঙ্গোইবা। চীংখোং চম্বা কেক্রুপান কশান শলকৎলম। মৈদিংঙু উরা কোম্হৌবনা লুথোইপুং চেংলৈ লম্মহনবু ফৈনা লাম্না ব্রাতেম্বা। মৈদিংঙু তেনহৈবনা হুয়েন লাল্লোয়নবা। খুঞ্জান নিন্দুম নিন্দাম্বা ব্রাগী হৌনখিএ। লৱাই পোম্বী অচংখোক্কী থারুক য়োইথোংঙাই হনবা কোনখুনাও হনু কোম্হোংঙাইবু কাইনা হুনবা। মৈদিংঙু শেনবী খাগেম্বা হুয়েন লাল্লোয়নবা কবো ক্যাং ঙম্বা। চৱাইরিক ফাবা মরোই লোইনবদি শোরা কৈ ফাগে ফাঙম্বা হুয়েন লাল ফাগে খোমলেন মংখৈননা লালমঙবা। থিংবাই য়ৌমাই খম্বা কোন্দে কোনৌ মহাওফুতেক্লা নংবা। মশম তোল্লাং ওনবা নুংপান ময়ুমনাক লুৱাং মশাইকোনবু লৈনা চেনশিনবা। লৈথিন নোংথিনয়াং হাওকু চৱাইয়াং অকনবা অয়াংবা শকউ শাউদবা লোইনরিবা নংবু নেমশিক্কে।

খোইয়ুম লাইয়িংথৌ চখাবা লাংমৈবেন্দ্বা লাল্লোই পাঞ্জুন্বা। মরুন্বী খোইমোম লাইরেম্ম লৈরোন লৈমা ম্নারেন্বী। খুমন খাথা লাই থরোই লিকশং লিকঙাংলোই ফিবোংলোইবু লোইয়াবীবু লুম্নবা। মমাইবা লংমাই আনা মঙফাওথবদি লালোই য়াচিকশি খোমদোন মবোই য়াথংকোন পাচা পাওকনবা তোংজেংব্রাই ময়ান্বা মংজিন হাংহৈবদি তাহনলম। লংমাই চনু কাইবৈমা খুনথুংদবী লৎনা নুং। চীংঙু লৈমা তকশোনপুংবু ফৈনা লাম্না ব্রাতেন্বা। মৈদিংঙু তেনহৈবগা হুয়েন লালোইনবা তুশাং মীনা থাক হনবা। নাওচেক য়ান্বা হৈরেম কদান্বা ঙাতোম্বা খমলাং মফি চান্বা। লাঙ্গোই শগোল লোইবা খুঞ্জান লেমখমলিংববু কাইনা হুনবা। তুশাং ঙানা পুংদোই তানথংবা। মৈদিংঙু শেনবী খাগেন্বা হুয়েনলালোইনবা কবো ক্যাং ঙম্বা থমং ফাবা মরোই লোইনবদি কাপেবা ঙাওনৌ থুমনৌবা। পোইরৈ শিংখাই হুম্ফুমাথোইমক শিংনুং চোমজাও শুবা। কবোক য়েন্দং হাংইবা অকন অয়াংবা শকউ শাউদববু লোইনবিবা নংবু নেমশিক্কে।

হেবী থোংলেন লৈমা কাইবাংসু হুইয়া খনবী। লৈতোন হাওতোম্বা চানেম য়ুনেম্বা থোংগ্রাই মেন্দং লাকপনা পোকপী। মপাম লাংদে মৈহৌঙৈ খোইয়ুম লৈওইফাবী। মযেংনা ননম ওই মতোন্না নোংথৌ ব্রাই হৈবাংনা পাওশোন ব্রাই মুংবিনা অশৈব্রাই। থবাম্মা নোংশাব্রাই মুংবিপাৎ অথি অকোন নিংনপাৎ নাওশেক্কোন। য়েনবাপাৎ শাংদোন কোন্দি তাংকোৎ চৈনা ওৎনা খোমহানবী। কৌবা কৌদাইরোই মৈদিংঙু নাওথিংখোংদা নৌয়াইচা যাইমা পুবৈ লৈনা চেন। শেনবী মৈদিংঙু পোইবৈ খুঞ্জাওবদা হৈদৌমোম্থাবোই কোপি ফনহানলোই মক হুকাপ লোইবী লোইযাবী অমুবী নেযাৎপী শকউ শাউদবী অকোই অশাওদবীবু লোইনবিবা নংবু নেমশিক্কে।

খোইযম লাইয়িংথৌ নিংথৌতোনবা মকন্বী খোইমোম লাইবেম্মা। চিনফুবোন লাইতোংখু মংজুন্বীবু লুম্নবা। মপাবি লাইযাংখু হাউশিবনা খম্লুং চাকথালম্বগী যাইফু চেপ্পা হৈববু ঙম্বন মেল্লে যেনথিমানববু পাবিনবা। মমাইবা থোংঙাইবনা মংফাওথবদি নম্বান খোইবোংপান লৈমোন চাইগোইপান পিদিংকোইলান্বী চা পামেন উয়োক্কোন। নিংথৌ শাপাইপা উবিংকোনবু খ্বাই যোংযানফম। নাই ফম থানফমমং লৈচোন মথানফম। চকপা পুমশাইখোং খোংগাপাক লানজনব্রাই। ব্রাংনু লৈমা চিনলোই খোংজোং লৈ লম্মহনবু ফৈনা লাম্না ব্রাতেন্বা। মৈদিংঙু শেনবী খাগেন্বগা হুয়েন লাল্লোযনবা কবো ক্যাং ঙম্বা। খমচেৎ লৈমা খমজাইফাবী খারম নিংথৌচনু হকম লানমিৎ নাইচিন ফুরোন হাওরোকসু ব্রাংগোন মবৈমাবী। মুতু চনু স্না লাংমৈবেনবীবু কাইনা হুনবা। মৈদিংঙু শেনবী খাগেন্বগা হুয়েন লাল্লোয়নবা কবো ক্যাংঙম্বা লৈমা ফাবা। মরোই লোইনবদি য়েনথাকপা তোংথিনবা খুরাই কোকচা খুরাই ককচাং। মংব্রাই তুংব্রাইবা অকোই অশাওবা শকউ শাউদববু লোইনরিবা নংবু নেমশিক্কে॥

থাংব্রাই মারনিংথৌ চীংঙু ওঁজা চীংমাবা ওকলেন্না যাকানবা লাইরেন্না পোংপৈনবা। চীংখোং পোরৈতোন্না ব্রায়েন থৌদা তমদরিঙৈ ব্রায়েন থৌদা তম্বীবা। লাঙ্গোই শগোল অপাইববু পাইখিবগনে হায়না মখোঙ মশা থেক্লা ব্রারক থৌপাও তম্বীবা। য়াওরৌ শজি অতেংববু নমু পোংগা মান্নগে হাযনা। চিবেন কোকথোংমা য়ারেন থরকপানা পানবা য়েকতম্মা কৈবেন য়াতম্বনা পাল্লো হায়না থৌদম্মে। তাউজিং হৈরাং অচং নমু

পোংনাউ চংউ হায়না থৌদম্বা। তরা তোংনু লিকশি থারোন য়াইশেন য়াইফৌ তাংইশুংবী হামুক কৈগাবী। চেংমী ফৌগাক ইরোইয়া কৈতেকপী মোরসি নাওরেমতোন ফৌরৈমা ফৌনিংথৌ কদাইদা পাল্লো থৌদম্বনো। লংমাই লৌখন্নুং লৌরি শেন্দোইনুংদা খোংবান চামলৌ লৌখোং নমঙানা। কৈথেৎ খোংদিন্না মপান হুইদ্রুদনা মহে য়ামজেং কাওরোংশানা হৈদিং থৈঙানা পাল্লো হায়না তম্বা। চীংফৌ তমফৌ চায়িন মুমলাং কোপলোং খোমলাং থবি মাইরেন। শিংখা শিংথুম পানফুক পানফোই হাঙাং হাথুম। হৱাই ঙৌচা লীনাই খোইনাই শৌগ্রি ময়াংবা তিলহৌ চনমদি কদাইদা পাল্লো হায়না থৌদম্বনো। চীংবান নাপা তাম্বা নাতাং শরোং লুনা শীংজং উরাই হাই পামেন উরৈতুপ্পা। চকমোম মথিনাই খাম্বী মরাংহৌনা হানা নারোন শৎপদা ওংও হায়না থৌদম্বা। মরুম্বী খোইমোম লাইরেম্মা চীংলোই তমলোইবী তোংবু ঙম্বী লৈরক কাজাও ফাবীবু লুম্নবা। মপারি মেন্দেঙম্বা মরাম্বা চীংশোম্বা তোংলোংখোম্ববু পারিনবা। মমাইবা খয়োই করিয়ানা মংফাওথবদি থাংৱাই লৌরুচীং য়েনান লমনুংশি পোকথোক লম্মহন। মৈদিংঙু খমলাং অতোনবনা শান্থুপচীং অকাবনা শাকমৱাই নাওরেমতোন্না ৱাইথোংৱাইতাবা য়োইবাম্বনা তাওজিং হৈবানৱাই। অমু খুৱাং পানবনা হৈশাং ওইনা ফা লাংমৈনা থোঙশংৱাই নিঙেন লাইখুচাম্বনা মৈদিংঙু খমলাং অতোনববু নাওথেমচীং। অৱাং থাংমাই লৌহুনচীংবু থেঙ্গাইবা নিংথৌ। মচিং নুংশোইলৈমা লাইথোং তেনবী নিংথৌ কুরাওবা চনু মহিথেন খাবী য়েন্নাওমোনবী মরমখৈ য়াইথোং লম্মহনবু ফৈনা লাম্না ৱাতেম্বা। শেনবী খাগেম্ব হুয়েন লালোইনবা পুরুম ঙম্বা থোনবা লৈরি শিনফাবা। কবো ক্যাংঙম্বা মরুপ্পা ফাবা মরোই লোইনবদি থিংবা মরামচং লাইথাং হুয়োমশানা। চীংশাং শারাউ য়ুরাউখোনগা তমলিবা অকোই অশাওবা শকউ শা-উদববু লোইনবিবা নংবু নেমশিক্কে।

উমংলাইগী ঈরাৎপা থৌনিবনচিংবা খুদিংদা "উমংলোন" পোংনিং লাইশোল অনি অসি য়াওগনি।

পোংনিং

কুমসনা কুমলিক লাইনা অৱাং চীংথং লাইদা কুমওই তিনবা কুম। পোকপীনা পোকপীহন তাইরোংনা তাইরোংহন। কেগে য়াংখোংজম নিঙোনবীনা লাংলেন কোয়াং মচৈশুনা ফৈনা ওনবী কুম। খোইনাইজম নিঙোনবীনা খোয়মা নারোন্নুংদা লাংজেং তোনগা পকনা। কাওবেল শল খোঙ্গুন্দা মিয়েংবীনা মিযেংহৌবা কুম। চেক্লা তন্দুম ওইবনা লৈতাংশেক্লা তান্না পামেন উহৈ চানা ঙাওনৈবা কুমদা। হুপলেন্না পুংমৈরোং থরোনা নুংগাসা হৈকক নারেংথোং থাংজিং কেবাক হৌবা হৈবা কুমদা। কুমসনা কুমলিকলাইনা। কুম্বী মনোংওইবা কুম্বু। কুমনোংতম্বা তমলি। থানোংতম্বা তমলি। সেনোং মৈনে পানোংমৈনে। করিহেন্নে করা হেন্নে হায়গনো। কসা ৱানলো লাইৱা ৱাল্লো খোংঙা ৱাল্লো কসা তিল্লিও খোমলিও শারিও। কসা মাঙদ চৎলিবা য়াৱা তান্না ফেনবিও। য়াৱা কোংখাংলাই থিকতৌবা লাই অওক অচৎলাই লোকলাং তিল্লাংলাইবু কসান নংনা তান্না ফেনবীও। কসা তুংদা ইনবী কসা লালতেক। মাবী থুমতেকমাবী করোং কাহাইবি শক্লু

শোইকুমাবী ফৌকু চাক্কুমাবী ললকু থমকুমাবী। কসা নংদি লোনকোরিও লালকোইরিও লোকলেম্বী লোকও কসা নপাউ চাউগনো নথিং নপি তোনগনো।

হে ইপু থোংনাং নিংথৌ থোংনাং চীংবু তান্না খনবা। থোংনাং শল্লেচীং লিন্দুয়াংতেকচীং মেন্দে নিংথৌ সোরাবা। কোরৌখা মেন্দে নুংগাইচীং নীংনা কৈসিচীং লৈখাম সুমদোংপোক। হাওনু লাঙৌবী। লাঙৌবা খাংথোম লাওয়েংচীংবু তান্না খনবা নফৌ নঙানপান নহে নরোংপানবু তৈনা শেম্বীরকও।

হে ইপু হংগোইনিংথৌ শল্লম মঙানবা কাম্বা শল্লাম্বা। নমা তিংনা পোংনু লৈমাচা। নমু পোংদি থা তরা শমোক থা তরা শগোল থা তরা শন্দং থা তরা ইরোই থা তরা। হামেংথা মঙা ওক থা মঙা হূই থা অহুম য়েন থা অনি ঙানু থা অনি খনু থা অমা। মীরম পোংলম সনা লমওক লম্বুতৈনা শেম্বিবা। নাপু পরৌ থোংজাও লাইরোকলেন অচনবা খোইমোম লাইমিংখু ফুম্নারম লাইব্রাং লালতালম। খুরোই হাওরা লমলাংতোংবু তান্না খনবা নফৌ নঙান পান নহে নরোংপানবু শেম্বিরকও।

হে ইপু কৌবারেনও। কৌবা লৈমাচা কৌনু লৈমাচা ককয়াই ফমথিবা শংলৌ নাকাম্বা। তেকচীংনে তেকপী খাবুক তাংলৈ চীং মনাই তাবা ইয়া পঞ্জনলম। সেকব্রাই তাওদন পোকপু তান্না খনবা নফৌ নঙান পানা নহে নরোং পানবু তৈনা শেম্বীরকও।

হে ইপু শম্বোং নিংথৌ চাউবসু কোইরেন নিংথৌ কোইরেন অহুম থোনখৎপদা ব্রাতেম্বা। পোৎপি পোৎথাংনে শীংজং ব্রাখাইনে ব্রাখাই নিংথৌ মঙানবা। পন মরু চেংগোই ওইনম চীং সনা লুথোং পান লৈময়াই। থম্বাল নোংশারৌ চীয়াই শান্দেংঈ কেগে শীংজন খাইবু তান্না খনবাও। থাঙ্গ তোনবা নিংথৌ মোইরাং লাইতোন লৈমা খাংনৌ পুং। কেগে চাউবা পুংদা য়াংলৌ লৈপাকমাবা নফৌ নঙান পান নহে নরোং পানবু তৈনা শেম্বীরকও।

হে ইপু নোংখোংবা শেল্লোই মাবু তান্না খনবা। শেল্লোই নাপকমা লংমাই চীংশামা শেল্লোই তকুপ পুরৈচীং শেকচীং চীংদোনপোকপু তান্না খনবা। নফৌ নঙান পান নহে নরোং পানবু তৈনা শেম্বীরকও।

হে ইপু উতিন নিংথৌ উতিন উকাংনিংথৌ খৌখুব্রাকনে খৌশুনা তিল্লে। খৌরেন ব্রাকনে শুক্লা তিল্লে শোইনা তিল্লে ললনা তিল্লে থম্না তিল্লে ফৌনা তিল্লে চাকনা তিল্লে তুবু চীংবু তান্না খনবা নফৌ নঙানপান নহে নরোংপানবু তৈনা শেম্বীরকও।

হে ইপু মহৌ নিংথৌ মহৌ ফৌগী ফৌদা নিংথৌ। মহৌ ফমদোনলোনবু তান্না খনবা। মানবী নুংতেক মানা থুমনাউ চামসু হুপনা নোয়গীনোয়মন্নে। য়েন্নাউ চাম্মসু হুপ্না নোয়গী নোইমন্নে। লাইরেন তাউরোইনাইবু ব্রাংলৈ য়ুকৌহনখিএ। লাপোৎ শীংপোৎ মঙাসু চেনগী চেনশিনখিএ। পাংগী পাংশিনখিএ। নাহানুবী নুংদা পাকনা তাইনা চাকয়েন হৌরবগী হনবা লুক থুংদরবা হন্নু লুকথেক্ত্রবগী পাকনা তাইনা লিনগাম লাইগাম লাইদুবু লাইথুংলে। ফুইদিংঙা তঙ্গা চনু তঙ্গানুবী ফুইদিংব্রাকনা। হৈরেম ব্রাকনা হৈরেমশিংনা ফুনিংশিংনা।

লৈগী নোংগী মরীথিনা মানবী নুংতেক মানা। খিক মারোক্লা খিকপদি হনবা হনু খিকথারে। হনবা হনুনা খিকমারোক্লা খিকপদি পোকমারোক্লা পোকপদি মপোক অনীরক পোকএ। মহৌ মহৌ পোকএ। মহৌ ফাইবোকচীংদা তোইবী তঙ্গাচনু ফুইদিংৱাক্লা হনবা লুক থুংলবগী হন্নু লুকথেক্লবদা। লিনগাম লাইগাম লাইসু লাইকোক্লে। লাইকোকচীংদা মহৌ ফুদিংলোন য়াৱানা পুবাচীং। কোংখাংনা তাউবচীং লোকতুনা খোমদুনা লোকলেম লানলেম্না শেম্বচীং। শাম্বা থাঙদোম্না তাউবা চীং মানুং কৈদাইচীং মহৌ ফাইবোক চীংবু তান্না খনবা ও। মোইরাং থোইয়াদি থোইয়া তরা মঙামা। মোইবীদি অহুম্মা থোইমা থোইয়াশিংও। মোইবি ৱানল্লো মোইবি শিংও শরুকসু থোইবিয়ো। থোইয়া নমায় ওনগনো ননা হুমগনো শন্থৌ লাবা মিৎয়েংনগনো পোংথৌ লাবা মিৎয়েংননা খময়েংনবীগনো। অথিদা অথি নঙ থেম্বিও। অরাইদি অরাই নংনা থেম্বীও। খাবী ইচিললেল অমাই ইয়াথংনে মোরি ইচিন লেন্নে। মোরি ইয়াথংনে ঐদি অমাইখোমদোন্নে। খাবি খোমদোন্নে খাবি ঐবু শোল্লমদে য়ৌরমদে হায়গনো। মীরোন পোংলোনবু ফংলমদে য়ৌরমদে শল্লম ওকলম্নু ফংলমদে হায়গনো। হৈকু লাকুলোনবু ফংলমদে যৌরমদে হায়গনো। মমি যাম্ববু মমি থিবিগনো। মনাই য়াম্ববু মনাই থিবিগনো। ফুঙ্গাগা তাৱাওয়াম মশল মওকয়াম মহুই ময়েনবু য়াৱা লাইবু ফাবিগনো। থিকতৌ থাদৌলাই অওক অচৎলাই লোক্লাংতিল্লাং লাইবু ফাওবিগনো।

হে ইপু মহুইনিংথৌ মহুই হুইথোকপা পাঙন লাইবু তান্না খনবা। পাঙন থারুক মেন্দাং লাইবু তান্না খনবাও। নফৌনঙান পান নহে নরোং পানববু তৈনা শেম্বীরমও। নিংথৌনংবু পাউতাকপনে। শন্থৌ লাবা মিৎয়েংনবীগনো পোংথৌ লাবা মিৎয়েংনবীগনো। অথিদি অথি নং থেম্বীও। লৈনুংশাবু থেম্বীও পাবি পুরিখোই মেন্দে মেন্নাংখোই লাইজ ঈফুৎথোক্লম্ববু মেন্দুম মেনশিনগে তাইদুম তাইশিনগে। অপোক অপানবা তাইজং মেঞ্জংবা নংবু কোল্লৌ কয়াগে হা:এ।

উমংলাইগী ঈরাৎ থৌনিবা থবক খুদিংদা উমংলোন পোংনি লাইশোন অনি অসি য়াওগনি।

তুদৌরোন

হা উং হায়েং হেবু খুনমাবা লৈমাবা অতোংবা অরেংবা খুল থন থন ঙা তু তু। কুমজাগা ওইরিবা থাজগা পাল্লিবা মৈবি সল্লাইমাগা উরেন চারগা থৌৱান নোংলৈকা ওইবা ঙাঙৌববু তাইশিক্লে। নচীপাপু পুনেমশিক্লে। নাচী ঙাংঙোই য়োইমোংবা। য়োইচীঙ হৈ তমহৈবা। তমপাক লোলকোয়কা লালকোয়কা। শারোল পুঙমায়কা। লৈকাই খুলতিল লাইতিলকা। য়িমচিন চাকা য়িমলাই কৈরাইকা তাউখঙবা। সানৌ য়োইহৈতোন ও নংদি তাংজা লিল্লা পাখংবা ৱাইচৎ লম। লিলৱাই য়ী মরু নুংবী খলকা য়ামদে লীরেন কংশি নিকতে। তামনা ফোইথু হকতে মেল্লাং তলপা খুৎয়াওঙমদে। শংলৌ য়েন্নিকীদি য়েন থারাপ থরাপ নাপাকপাদি থাঙকোন চৈশৌদে। য়েল্লাং খুৎখাঙদে নোইনু থুমগা লৈবরম সানৌ নং থৌনাও। নসাবী ঙাংঙোই য়োইমোংবা ঐদি অৱাং কৌবা য়ী মরু চিঙপল পলমারু। তুরেল লোকচা মংজা য়ীরমদি নুঙবী খলকা য়াময়ে লীরেন কংশি

নিকয়ে তামনা ফোইথু হকয়ে মেল্লাং তলপা খুৎয়াও ঙাময়ে। সংলৌ য়েন্নিকীদি য়েন থারাপ থারাপ নাপাকপসু থাঙকোন চৈসৌয়ে। য়েল্লাং খুৎখাঙয়ে নোইনু থুমগা লৈতে নসাবী ঐ থৌনাগে। হায়খিয়ে। ঙারা ঙাসিং খৌরেল খৌয়াঙ য়াঙকন শুজা ঙাপী ঙারুম সারেং মৈহন ঙারেন কোকপাক পেঙপা মুকলাং ঙাথি ঙাব্রা তেল্লোঙ সমফা ঙারিল তোংচঙ ঙাখা ঙামাই নোংয়েং ঙাতুপ নোংলোয় কুমচেং কোকফাই ঙাচিং চীংলোইনাইকা অসি পুন্নমক য়াওনা তুতৌথরাকয়ে। ৱাখারেকনা থৌচেন লানচেন জাখিয়ে। পোলপী সাঙাইরাপানা মকোক সিঙতুম লুরোয়থেৎনা সিনাই খায়কাচঙ পালচি মীকোকয়ি লৌৱায় হাওয়ম মোই চেক্লা মোলমোয়কাঙনা মাথা ফিঙাং কিসিনানা চরৈ ফিপায় লোলপায়চাখিয়ে। উরোক লমপুরানা চৈরৈ ফিতুং খাওন্ননা চামলৌ লাখাঙ সিঙখাঙজখিএ। কাংক্রকনা উরাউয়ে উথুমনাা পুঙতোয়যে। মৈতেংঙু ঙাংঙোই য়োইমোংপাতি তুরেল খুনিঙ খুয়াথেকনা হুপসিৎ হুপয়ারোঙবু মোংবা তুতেংথাখিয়ে। হাওরৈ খানা পাংপারমকী ঙাপী ঙারুম পুন্নমক লেমলৈ ঙাসিংসুনা লমতমখৎলকপবু। পোলপী ৱাসোইপোল অমুবনা চিনকোই পাওরলঙামপাকী সারেং ওনতেখিয়ে ঙারেল হলৱাইখিয়ে। ঙাংঙোই য়োইমোংবনা পোলপী ৱাসোইপোল নংনা চিনকোই পাওরলঙামপাকী সারেং ওনতেখিয়ে। ঙারেল হলৱাইখিরে হায়না পোলপি ৱাসোইপোলপু মখোঙ মসাথেকনা ৱারক থৌপাউ তমথাখি। সারেং সমসাংপীনা ঙারেন কোকপাকপা ঙাপী ঙারুম লেমলৈ ঙাসিঙসুনা অমরক য়াকারক্লে। ঙাংঙোই য়োয়মোংপাতি সোইরৌ খমলৌকা লুথুম লাংথাক্না মুনম খোইজোৎকা তমনারকলে। থুমনাউ য়েন্নাউ অপকমা পুন্নমকপু পাওহংখিয়ে। নেমপী সিঙনাংনা কাউথারক্লে পাকনা চাউনা য়িনথারকয়ে। থারৈ মাফাওথাখিয়ে লেমলৈ মহুনথাখিয়ে। মাপু হাওয়িম য়িমনাক ১০০ তাপাদা ৱাযথুংলুরে। হাওয়িম মরৈমাপী হাওসি পলথোঙখৈপী লাল্লোই য়িমখৈ ঙাকপী। পাসী খোইতোম লুখ্রাবী থৌরৈ য়োৎমিংনবী তেৎনৌ তোলথাঙনুপীনা পাউহংঙামযে। ঙাংঙোই য়োইমোংপা য়োইচিঙহৈ তমহৈবা সানৌ নচিন ননাওবু করি লোইবু লোই হাইগে লাকপনো। ককলেন মীঙমপা নমু পোংচেলপানা লান্দারিয়ে ইতা খুনপোইফদে লৈকাই খাম্বী মৈরৌফদে কংলৈ য়াথোকফদে সুনা হাওতৈকাঙ নাপ্লা তেমচিন লোনফদে। সানৌ নচিন ননাওবু ককলেন মীঙমপা নমু পোংচেনবনা হৈরাকনে হায়না পাউমেল ঙামযে। ঙাংঙোই য়োয়মোংবনা হাওসি পলথোঙখৈবীও ককলেন মীঙমবদি কদায়দা লান্দারিবনো হায়না পাওহংখিএ। ঙাংঙোই য়োইমোংবাও নমু পোংচেনবদি মোংবা চীংনুংহুৎতা লান্দারিয়ে পাউখুমখিয়ে। ঙাংঙোই য়োইমোংবনা সানৌ য়োইহৈতোন ও ফানা হৈবু সেমসে হুলনা লাংবু তাওখঙসে হায়খিয়ে। থোংনাং মনতৌবিবা ফৈপাক তাপুনলাং কালতা কিসিলাং মোমনু সুনা থাঙতিল্লাং মোংপা য়িনকোইলাংপু য়িনুং সোইয়াইমাদ লাংসেমথায়ে। ঙাংঙোই য়োইমোংপানা চৎলম ফানশাংয়িলনা লাংথাখিয়ে। ককলেন মীঙমপাতি লৈমারক লৈহৈপানা লৈফুরৌয়ে। সানৌ নংনা ফায়িসু হায়কুনো নসাপী ঐনা ফায়িসু হায়রোই। লাপা পুঙসিন তুহাওলিংদরি সাকল তুফাং হৌদরিয়ে খুমু নৌসৌসে হায়খিয়ে। হাওয়িম য়িমনাক ১০০ তাববু অতোম অমেললোই হুইচুপ খোঙকাল্লোই পল্লিৎ থোংলিৎলোই ফিপুন লংপুনলোই লৈতৌয়োৎ নাফালথাঙ লিক্লা খাঙনা খন সমচেৎ সময়ালোই তুল্লাইকুপ তুল্লাইথা খোঙয়োম তায়োমলোই ফুংকাপাল মৈসালাংবু লোইচলনারময়ে। মমাইপা থিঙকন মরিংমাই শলথোঙ ৱাপুমাইনা। হুইমু মনুংলৌ য়েনমু মথিকফাৎ মেন্নাং তলপা মনাকমেৎ সতু মালতেক

ফোয়না। চুকসা মোইফেনতম চিনফু মায়তাকা থিকসেং থাংসেংকা তমপীপা। খুনপী কাপতিংচা কাকফে নোংয়েংচানা য়িমু ফিরাকসানা থৌনাপাপু লোয়নরিপা। মরুমবী হাওনুখু হাওনুহন লাইতোংখু লাইতোংহন্না। য়েনয়োম খোমহালকা সিংপাক মায়তৈকা চাদুম চাঙালকা। হোঙনেৎ চাওনেৎকা সাচুঙ লাল্লঙকা য়ুহি চাহিকা মেরা মেনতোংকা পুম্না তমনারকয়ে। নংবু নেমসিক্কে মানেম মাতাইথোক্কে মাতাই মনেমকে।।

চুপ শাবা :- ঈশিংদা শিবা উদা ৱাদা শিবা শাবুক ঙাবুক্তা শিবা পুম্নমক চুপ শাগনি। চুপ শাবদা শোনগদবদি:- অনম অথৌ, নাহৈরোন, ঈরু লাইশোন, অতাই লাইশোন অসিগা লেলায়ননা তুদৌরোন, নুমিৎকাপ্পা, মাইবরোন লাইশোন শিং অসি শোনগনি।

মাইবরোন

হুমহৈ হা উং হায়েং চুককা কোংকা মৈশুৎ ওইদে মৈবা ওইদে নেৎ চনেৎথেৎনা পালহৈ সাহৈনা চুক ওইনদে লাইওইনদে। তুপী য়োইনোংদা নোংদা লাইবেল পাখংবা লোইবেললোক খুনপীবোক মহৌবোক চানারোক। মরুমপী লাইস্নাদি ফম্মোইনা য়ুম্মোইনা মপাবি খাইচানা যাইতোমচানা মপীওৎ মপাওৎ পাওৎ পুওৎননা পাসাবাপাপু। নমাইবা কোনতে খুচুমমাইনা হুইমু মনুংলৌ য়েনমু মথিকফোই মেল্লাংতনবা মনাকমেৎ। সাতু মালতেক ফোইনা চুকশাতম মোইফেলতম চিনফু মাইতাতম মিৎলু মাইরুতম থিকসেং থাসেংতম। নেংচানেৎ থেৎনা পালহৈ সাহৈনা চুক ওইনদে লাইওইনদে। ঙাংঙোই যোই মোংবদি সম্থোঙবোক পুঙবুরোক মতে মনাওতু লৱাইসিন কোইবেনসিল থিক্লাংসিল থারাংসিল। পুঙ্গিনববু মমাইবা নোংচুপ হাওরোংমাইনা হুইমু মনুংলৌ য়েনমু মথিকফাৎ মেল্লাংতনবা মনাক মেৎ। সদু মালতেক ফোইনা চুকশা তম মোইফেনতম চীনফু মাইতা তম মিৎলু লাইরুতম থিকসেং থাসেংতম। নেৎ চানেৎথেৎনা পানহৈ শাহৈনা চুক ওইনাতে লাইওইদে। ঙাংঙোই য়োইমোংবদি চিঙকেন হৈখরে তমকেন হৈচারে। অতোম অমেল্লোই হুইচুপ খোঙকাল্লোই পল্লিৎ থোংলিৎলোই ফিপুন লাংপুন লোই লৈতৌয়োৎ নাফালথাঙ লিকলা খাঙনা খল। সমচেৎ সময়ালোই তুল্লাইকুপ তুল্লাইথা খোঙয়োম তায়োমলোই ফুংকাপাল মৈসালাংপাপু লোইচল্লকয়ে। মরুমপী হাওনুখু হাওনুহন লাইতোংখু লাইতোংহননা। য়েনয়োম খোমহালকা সিংপাক মাইতৈকা চাতুম চাঙালকা হোঙনেৎ চাওনেৎকা সাচুঙ লাল্লঙকা। য়ুহি চাহিকা মেরা মেলতোংকা তমহৈপু লুমনবা কাকলেন মীঙমপাপু কাইনা হুনবা। মমাইবা থিঙকন মরিংমাই সম্থোঙ ৱাপুমাইনা হুইমু মনুংলৌ য়েনমু মথিকফাৎ মেল্লাংতলপা মনাকমেৎ সাতু মালতেকফোইনা। চুপসা মোইফেলতম চিনফু মাইতাতম মিৎরু মাইরুতম থিকসেং থাসেংতম। নেৎ চানেৎথেৎনা পালহৈ সাহৈনা চুপ ওইনদে লাইওইনদে। হৌরেংচীং লাইবেংচীং থোংনাংচীং মাল্লেচীং। লোল্লোইখু লোল্লোইহন চীংতেংখু চীংতেংকাই। কোইনাপী খুনৌপী সঙনৌপী তুসৌপী লুফাপী সমকাওরে তুকাওরে। পারিয়াম ইমোম য়াম য়িমনাক য়াম চাতায়ামববু থিনখাইরা

ওৎখাইরা। হয়েংসোই মনুংসোই তাল্লোইপীনি হায়তানা ফৈরাতান্দাথোং ঙকথি লুন্নাংকোন খজাই লেংলোইচুপ। মীকপতম মীরাংতমনা কপনরববু। মমাইবা য়োইনৌ তিল্লাংপোকসুনা হুইমুমনুংলৌ য়েনমু মথিকমেৎ। মেল্লাং তলবা মনাকমেৎ সাতু মালতেক ফোইনা। চুপশা মোইফেল তম চিনফু মাইতাতম মিৎরু মাইরুতম। থিকসেং থাসেংতম। নেৎ চানেৎথেৎনা পালহৈ সাহৈনা চুপওইনদে লাইওইনদে॥

নুমিৎ কাপ্পা

হয়া হে য়োইময়াই তাউতলপা নুমিৎ সনা খোম্মদোন অতোলপাপু। মপাল কোরৌ নোংপুখোলপী মালেম লৈপুরুম্বীনা কোরৌ নুমিৎমাতা মপারি মঙা শাৎয়ে। মপারি হান্না শাৎপদি থাংয়িকুম চিৎশাৎনা লোইমোমকুম পোমকংনরে। মালেম লৈদা কুমনা লৈশৌখোমমিৎ ওইখিয়ে। থায়ি অহোংবী লোইমোম অচৌপীকী হৈনা মতুংইন মোরসি মাকতংওইখিয়ে। মপারি অমদি কোরৌ চুমমিতাং ব্রাংপল নুমিতাং ওইখিয়ে। য়াওরৌ শা শংঙাই শংঙাই লামপীচাকী হৈনা মতুংইন্না শংঙাই অহিংমিৎ ওইখিয়ে। মপারি অমদি নুমিৎ মনাও কাইতেঙমপা কৌয়ে। মনাও কাইতে ঙমপদি মানা হুকমন হামনবা য়াঙমন কাইমনবগী থোংনাং য়োৎলূ কাওসৌ শোরারুদা নোংহামলে। য়াবেন খোংচিতোন্না লিক্কোল শলয়া ওইখিয়ে। নাকলু মোইফাংতোন্না থাঙসাং ময়িনাইবা শাল্লোনখিয়ে। তাংজা মশমতোন্না চিঙনুং চেংঙাচনু খুল্লাল্লে কাংবা লাংতোং খুনঙমলৈ লম্বু খাঙবা পুরুমলৈ নোংপাল্লোন খমপা ফাবী খোকলৈ তোলপুঙলৈ শাৱা চুমপুল্লে লাইশম তোল্লোঙলৈ অঙৌবা শালওনখিয়ে। য়োয়মযাই তাউতনবা সনা খোম্মদোন অতোনবগা মশাবী তাউহুইরেং অহলপাকা নুমিৎ অনি চৈওন্না থপী অনি লেংশিন্ননা পাল্লমঙৈগী খ্বাইনোংচেলবম নাইজা য়েকমা হাউতংলা নমু পোংঙারাজা আতনবনা ব্রাওইরকয়ে। য়োইময়াই তাউতলপানা নুমিৎ অনি চৈওন্না থাপী অনি লেংশিন্নাবা অসিবু ঐদি তৈয়ম মীনাই ওইবনিগীনা লাংবল উয়ুং শিঙচঙপোৎপু অনিরক হলব্রাইঙমদে। তরা লৌচেনপোৎসুঙ অনিরক ওনতেঙমদে। ইপারি হাউতংখু ইমোম হাওতংহনবু নাউয়োকফদে। মোম্মু তাল্লোই ইরুম্বী হাওনু চংখান্নুবু লাংকোনফদে হায়না ব্রাওইখিয়ে। খ্বাই নোংচেলপম পিপা য়েকমা হাওতংলা নমু পোংঙারাচা আতলপানা মোম্মু তাল্লোই মরুম্বীবু পাউকৌখিয়ে। য়োইপুনাই পেম্মা হাওনু চংখান্নু শাফবীও নপাম ব্রানিরুও। নপাম শেল্লোই লংমাইব্রা লংমাই খুলচিন মুচুমব্রাবু ব্রানিরুও হায়না থৌশীখিববু ব্রাপীনরকতে। মপুম থোংখোঙ কায়নব্রাবু ব্রানিরুও থৌশীখিববু থোংখোঙ কারনব্রা কারন নিংথৌ সোকপামপা মচিঙলেন কারন লাকপা থৌমনতৌপা মচিঙশাংদা পানবা ব্রাবু ব্রাপিনরকয়ে। খ্বাই নোংচেংপম পিপানা কোরৌ নুমিৎ মঙানিবু লীখাঙ তেলখাঙখিয়ে। অউপ্পনা লীকা ওই অরোংবনা তেলকা ওইনা কোরৌ নুমিৎ মঙানিবু লীফৌ তেলফৌরবকা। ককচেং লাব মরিন লৌ খোইচেং লাব মশিন লৌ হুগা তৈ পান্দাথোংনা ঙাইখমলে। য়োইবুনাই পেম্মা হাওনু চংখান্নু শাফবীও। লাইজ ইপাল্লাংনা পুল্লাংলুরোই থোংলুও হায়না থৌশীখিয়ে। মোম্মু তাল্লোই মরুম্বীনা ঈমু ময়োন শৎনা লৈরাই হুইশোন কারকপদা পুল্লাং লুরোইথোংববু পাদমবসুঙ পাচুরে। কোরৌ নুমিৎমদি মোম্মু তানলোই মরুমবীগী চোমলাং কাওখঙ মনাশিবু পাতম্বসু পাচুরে। কোরৌ নুমিৎমাদি শেন্দাং খরুংমপান

তোংববু পাদম্বসু পাচুরে। খ্বাই নোংচোংপম নাইচা য়েকমা হাওতংলা খাপা ফানতোংপানা য়োয়পুনাই মোম্লু তাক্লোই য়িরুম্বীও। তরা চায়োমও ৱাংলৈখোমহানও ওকলেন লাব লৌচঙবা লাইরেল লাব লৌতাববু লৈয়ে থিংলৌ শোকনরু ওকলেন হানারুকে হায়না থেংকোয়খিএ। থেংয়া লমনুংশিদ তাংজ লমফমলে লিললা নাথেৎলবদা। য়োয়ময়াই তাউতনবা সনা খোম্মদোনদি লমলেন লোইচিঙ শারোনয়াদ তারৈ তারৈ লৈথাখিয়ে। মশাবী তাউহুইরেং অহনবদি নুমিৎ মশোংচাউনা হিংহিং খেনকারক্লবদা। খ্বাই নোংচেংবম পিবা য়েকমা হাওতংলা নমু পোঙ রাচা অতলবনা লীরি থমোইতিং লাকা তেনমৈ লাকনা য়োয়ময়াই তাউতলববু তমন। কাপখিববু নুমিৎ লাংকোই মখুৎনেত্তা তেনবাল্লবগী মরিং খুনবীরোক চাখা য়াবীরোক্তা লুতুরে। অঙালবা সনা খোম্মদোলসুঙ খ্বাই নোংচেলপম পিবা ৱায়রা মতেনচাবু শোংকিরবগী। লমলেন খুনবীরোক্তা লৈমুরোন তরুকমা লৈহাউরোন মঙামা মপল লাইরেল তাউরোইনাইগী তুপী ময়ানুংদা শান্থুপ্লবগী। পোইরৈ চিন্দুম চিন্না ৱাংঙম থমনা মল্লে। লম্বু তুবু তরেৎ লাইকম থন। নেমদা শোয়দানা নারোনশিঙলোন্নরবগী। হাইকু লৌকুম্বীনা লৌকুমদা হাইচেন লৌতাবীনা লৌতাদরবদা। নিংথৌ পোংবা তরামনা য়োয়ময়াই তাউদলবগী তাংজ মখোঙখুনবু থিখঙদরবদা। খোয়নৌ মতা হাইকু লৌকুম্বী হাইচেল লৌতাবী অনিমনা হায়না ঙাময়ে। খোয়নৌ ইতা ঙাইরোইনাইও লল্লেন খুনবীরমদা লৈমু নিন্দুম নিন লৈহাও ঙান্দুম ঙানবা অসিবু করিমৈনো হায়না পাওহংববু। হোয়দা খোয়নৌ ইতাও তাউদনবা সনা খোম্মদোনবু মপল লাইরেল তাউরোইনাইগী তুবি ময়ানুংদা শান্থুপখিরে। নুমিৎ মঙাল অরাবনে হায়না পাউমেন্নঙামববু নিংথৌপোংবা তরামানা নাতারবগী মরান ওন্দেরক্লে। চকপা লমলাংমাইবী খোমলেন মঙজঙথৌবী মঙপোৎ চাদাংয়াবী খমনুং চৎৱায় তেম্বী অমন খমপুৎ লাকপী নংবু লাওও। য়োয়ময়াই তাউদলববু পাউথেমলুও হায়না থৌশীখিয়ে। চকপা লমলাং মাইবীনা তাউতনববু পাউথেমলুইয়ে। য়োয়ময়াই তাউদনবা সনা খোম্মদোন নংনা শান্থুপখিরবগী পোইরৈ চিন্দুম চিন ৱাংঙম থমনা মল্লে। লল্লেন খুনবীরমগী মালেম মানমশীনা নোংশারা-ও হায়না অসুম পাউথেম্ববু অঙালবা সনা খোম্মদোন্না পাউখুমলকয়ে। হোয়দা চকপা লমলাং মাইবীও লাহাল পলেম ইমা কোরৌনোংবু খোনবী মালেম লৈবু লুম্বীনা কোরৌ নুমিৎমাদা মপারি মঙা শাৎয়ে। ইশাবী হান্না শাৎপদি থাঙয়িকুম চিৎশাৎনা লোইমোমকুম হামকংনরে। ইশাবী কাইতেঙমবসুঙ থোংনাং য়োৎলু কাওশৌ শোরারুদ নোংহামলে। ইশাবী তাউহুইরেং অহনবসুঙ খ্বাই নোংচেলপম পিবা ৱায়রা মতেনচানা নুমিৎ লাংকোই মখুনেৎতা তেনবাল্লবগী কোরৌ মখনমা ৱাংবন মরোনমদা শান্থুপলিয়ে। তাইবং নোংশাপান্দা ইদোম লেপঙমলোইয়ে হায়না ৱাকনলবগী। চকপা লমলাং মাইবীসুঙ মরান ওন্দেরক্লে। নিংথৌপোংবা তরামাও য়োয়ময়াই তাউদনবনা তাইবং নোংশাপান্দা নুমিৎ ইদোম লেপঙল্লরোই হায়না পাউয়াঙমদে হায়রবদা। নিংথৌ পোংবা তরামনা তম্ফা ৱাংঙল্লোন পানথোইবীবু থৌনেকখিয়ে। তম্ফা ৱাংঙমলোন খাবী লেংনাউ মোমম্বী তুবি ঙাংয়েকচনু তৌরা নোংতংলেংবী খুয়োন ফৈদংলৌবী কোরৌ নোংমাইহনবী মালেম লৈমাইহনবী অঙালবা হেল্লোয় চংবীও নপা লাইরেল তাইরোইনাইবু পুনেম্বীরুও। অঙালবা তাউবা মহুইরোইনাইবু পাউথেম্বীরু ও হায়না ৱাহমলবদা। তম্ফা খোংনিঙচঙবী য়োইবু উনালাংবী পামেল উথারাউবী তমফা ৱাঙমলোন্না পাউয়ারবগী। নিংথৌ পোংবা তরামাও অঙালবা সনা খোম্মদোনবু পাউথেমও হায়রবদি মালেম লৈপী খোঙৱায় শেমও।

পাগী পারম তাবনা পারাক মঙা শা-ও। নুগী নুরম তাবনা পাথোম তরুক থোমও। ফৈরোয় মঙদারুক ঙাইখোং তোলবা মনাও লুক মনুং খোমওল্লুক্তা চাল্লৌ লারোন ঙাইথিঙ য়ৈও। চেংঙৌ ফাহাপ্পা য়েরুম কাংখিন্ননা খরিখোমকা হান শিং শিং লাগা য়োম ও। তরেৎ শেন্দি মারাই য়ি নোইনু কাকুপননা ফিমু লৈরুম শীও। মাচেঙ কাইরৈ অঙৌববু য়েনবা খুরৌ থাংও অসুম পাউতাকলবদা। নিংথৌপোংবা তরামনা তমফা মপাউতাক্কী শংলৌ থৌরাংরবদা। তম্ফা ব্রাংঙল্লোন্না কাইরৈ অঙৌববু নাক্তা য়েপ্পা মঙপোৎচাদংপুনা লম্লেন খুনবীরমদ মালেম লৈবী খোঙব্রায়কুমনা মপল লাইরেল তাউরোইনাইবু পুনেমলুইয়ে। য়োয়ময়াই তাউদনবা সনা খোম্মদোনও নংনা শাম্ভুপখিরবগী পোইরৈ চিন্দুম চিন্না ব্রাংঙম থমনা মমলে। লমলেন খুনবীরমগী মালেম লৈরোনফাওনা কংলৈ পুম্না ঙান্না নোংশারা ও হায়না পাউথেম্ববু হোইয়ারবগী মচেঙ কাইরৈ অঙৌবনা মালেম লৈপী খোঙব্রায় অমা কানা খোংখৈরবগা।

য়োমময়াই তাউদনবসুঙ মালেম লৈপী খোঙব্রায় অমা কানা পাথোএমাতান পারাক অমা কারকয়ে। কাইরৈ অঙৌবনা মালেম লৈপী খোঙব্রায় মঙা কা পাথোম তরুক তান পারাক মঙা কানা অঙালবা সনা খোম্মদোন্না হিংহিং খেনকারকপবু। নিংথৌ পোংবা তরামনা মিৎয়েং শানখৈববু নুমিৎ মমায় মকয়ে থপী মমায় তাইয়ে। য়োয়ময়াই তাউদনবা নুমিৎ মচুপশাবু শাবীশে হায়না। নোংদ লাইরেন পাখংবগী কোনদে নাকথংমাই পোইরৈ কংলৈ কেনবনা শারেন য়েৎলমফম কেগে মমাইবা থিঙকোন মোরি ফৌপীচা লৈচেং লাংমাবা খুয়োন উরা কোনবনা শমু ওইরমফম। পুরুম চিঙয়ায় কোয়রেনয়িগা কাইরৈবা য়েনলুমগা য়েনপঙ ফাইপঙ পুংফংই তোলয়াম নাপু নাশেন থিঙ নাখায় থিঙ নাতাঙ নাখায় নাতাঙপা নৌহিং নাহকপা। শিদ নাদবা য়াওনা লাইজ থৌপী ঈয়াশেংনা নুমিৎ মচুপশাবু শাবীরবদা। অঙানবা সনা খোম্মদোনদি নুমিৎ লূনা কা থাপী হেন্না তাল্লকলবদা নুমিৎ মমায় লূবে থাপী মমায় পানলে। অঙানবা সনা খোম্মদোন অতোনববু তমফা ব্রাংঙমলোন খাবী লেংনাউমোমবীনা মাচেঙ কাইরৈ অঙৌবাবু নাকতা য়েপনা পাউথেমফবা মৈবু।

লাহন্নোং ময়িম শেল্লোই অশৈবা লংমাই তেংথাব মাপন তরেৎ চিঙগী লাইরুফাবীচা শংলৌচিঙগী খোকয়ানফাবীচা। লংমাই খোয়রি হায়বা চকপা কাশি ঙম্বা লংমাই থেলপুঙ লাৎপনা য়োয়ময়াইবু তেংথাবদি। চিঙগী মমিৎ মান্না থোকয়ে চিঙমিৎমানগী য়োয়রেনবা নোংগী মমিৎ মান্না থোকয়ে নোংমিৎ মানগী য়োয়ঙানবা। শোল্লোই আয়িমনাকপু থৈয়োং লোকমায়হেন শদু চিঙলাই ঙান্না নোংশারা-ও হায়না তেংথানায়ে।

য়োইময়াই তাউদনববু ময়িম হৈরেম চাওবপুঙ খুনজান শাংবা য়ায়দ তেংথানবদি। হৈরেম অশৈব খুনজান তেংথাবা লেংনাউ হাওখোম্ব। হাওতং পুংদোয়বা কাঙকু ওমনাওচা পুঙকেন নানৌসু। ফকলাং লোনজানুংদ মদোম ব্রারীব্রাকনা তেংথাবদি। আয়িম হৈরেম কৈনু লৈমা খুনজান থোঙকন তেলহৈবা চনু তুরেল নামফৌ মচন। খানলৈ লৌকুম লৌকাশেন তাংখুন খারা থাঙমনখুৎ লাইজ মিয়েংশেল অপানবা ও। আয়িম হৈরেম চাওবপুঙবু থাউপী লোকমায়হেন শদু চিঙলাইঙান পামেল উখাঙলোন্না নোংশারা-ও হায়না তেংথানয়ে।

কেগে চাউবপুঙ মোইরাং শাংবয়ায়দ তেংথাবদি। কেগে অশৈব মোইরাং তেংথাব খুয়োন চৈমাব নুকেম্ব নুয়াম শাফাব। হাওৱা পোংমানাও লাহাল খোয়রিসু মরোয় কাচেং লমথেংঙৈ। থোংঙাই অতোনবা কেগে পুয়াঙ চৈমাব নিংব চৈমাব চৈমা নুকেমব খায়চেন চম্মাপা চৈমা অশৈব খানিং মিকৌৱাকনা য়োয়ময়াই তাউদনববু তেংথাবদি। নুঙমুথক্তা নাউপেংব নুঙমুরাজ অঙৌব নুঙঙৌলকতা নাউনৌব নুঙঙৌরাজ অরাংব চানা লমথাঙথৌনা খোয়রেনবা লাইজ ঈপাকথকতা মিহুনব লাংলেন কোয়াঙ ৱাতোনথক্তা মিংতাকপা মৈও। আয়িম কেগে চাউবপুঙ মোইরাং শাংবয়ায়দ লাইজ ঈরাই ঙান্না নোংশারা-ও হায়না অসুম তেংথানায়ে।

হাওরৈ খানা পাংবরম নোংয়াই চাওবপুঙ অদোন শাংবয়ায়দ য়োয়ময়াই তাউদনববু তেংথাবদি। নোংয়াই অশৈব খুমন তেংথাব মপন লিনসুরোন ঙাহোঙবচনু পায়মা লিনগোইগী। থোইব লাংখম চিঙহাওসু চিঙখম লৈরি শাচেনৱাক থৌবাল থৌকাব লমলোয়ৱাক লমকাব ৱাংথাৱাক। লৈখম মোইনুৱাক হুইক্র তোমলাংৱাক হাইনু খোঙকালৱাক তোলপা থংচিঙসু নোংয়ায় হাওমাব খুমন অদুসুঙ মদোমদে। নৌততোন অশৈবনা তেংথাবদি য়োয়ময়াই তাউদনবা য়েল্লাঙপানগী নাবেকপা চাউখোংপানগী হামচৌব য়োয়শিংশিংকী তাবংব লাইরেন য়োয়শোমপেঙ শোমপেঙ লৈনৌবা য়োয়খোমথোক খোমথোক নানৌব য়োয়পরেং লৈশংবা নোংয়াই চাওবপুঙবু পুমনা ঙান্না নোংশাবা-ও হায়না তেংথানায়ে।

পোইরৈ তানথোঙ ময়ুংকুই ৱাংঙম লেমথোঙ মফৈপাকপা পুঙদ তেংথাবদি। পোইরৈ অশৈব ৱাংঙম তেংথাব পলেম মমা খোংলৈমা লিকশিসু পায়মা লিনগোইগী। পোইরৈ লৈশাংথৌ আহনবা মাৱাক মরনলেম্বা মক্রি লনথোইব লাংলেন চানা য়িথাঙথৌকুমপা। পলেম পিমিং মাঙলববু খায়োয় লৈনাথানা পলেম পীশকপা পম্থৌ পামিং মাঙলববু লোয়য়ম ৱাংঙম লৈনাথানা পম্থৌ পাশকপা। লৈরক খোংলেন মরিন তৎলবা হুপলেন্ন খোমশীলোন তৌরা লামথনা পোরোম মতাংকা। পোলবী য়োমদংপৈনা ক্লাক পোইদু খোংনরববু লৈরক চেন্না তান্ন খোংখঙব। লময়ায় পুঙমিং মাঙলবা য়াওরৌ শাতোকপা তোকমু মৈশাংব লাংবল শাউনকোই লৈপুঙ কোয়ুম্রাউবনা য়াকানারববু লময়ায় চেন্না তান্না পুঙখঙব। চিঙয়া থেরাংথেনকা মাঙলববু শাফু চাক খুচুমতা লাংহৈ চাতেলপানা শাফু চিরোন চন লাংহৈ য়াথাপীনা চিঙয়া থেনমিং মাঙলববু চিঙয়া চেন্না তান্ন থেনখঙবা। লময়ায় কায়মিং মাঙলববু ওকলেন্ন হুময়ান্ন লাইরেল হুমথিনরববু লমযাই চেন্না তান্ন কাইখঙবনা তেংথাবদি। য়োয়ময়াই তাউদনবা কোরৌ নুমিৎমাপু চাউকাপারা চাউদবা। লোইদাম থাপুমমাবু শাংকাপারা শাংলকতে। য়োয়ময়াই চাউচন চুনবা শাংচন নিঙথিবা হাম্লনা পোইরৈ সনাপুঙদা তেংথানবা মৈনে। য়োইময়াই য়াইরেনশিদবা অঙালবা সনা খোম্মদোনবু চৈনমদনা তেংথানরকয়ে। য়োয়ময়াই য়াইরেন শিদবগী য়াইখঙ মশানম নিঙথিববু নমঙমদ তপ্তা সনা মাঙৈথোন থোনঙমলমদে। য়োয়ময়াই তাউদনবা নোংথিল লিক্লু য়াইবু ওইনবা মালেম মানমশীনা নোংশাব মৈ। অঙালবা সনা খোম্মদোন তাইবং পুন্সি চেঙজেল কুইনা য়াই। য়াইরেন শিদবগী মরনকুবু পুন্সি মথোই তোংনা লৈৱায়নববু। পীথ্রাইবী অশেম্বী শমখুৎশা খোংদ্রাইবী অশাবী তুরৌরিংবু লৈৱায়নশে। হয়িচা হয়া হে হে হৈয়া হৈয়িও।।

"নুমিৎ কাপ্প" লাইশোল অসি লাইরিক খরদনা ব্রাহৈ ব্রাতা হেন্না শিজিন্নৈ খরদনা ব্রাৎনা শিজিন্নবা য়াওই। নুমিৎপু তেংথাবগী মতাংদাশেল্লোই লংমাই, হৈরেম খুনজান, কেগে মোইরাং, নোংয়াই খুমন, পোইরৈ মৈতৈ, কাঙলুপ মঙাসিনা নুমিৎকী মশক অমসুং ফজববু তেংথাবসি লাইরিক অতৈদা কয়া থেংনদে। "পোংথৌরোন" হায়বা পুয়াদগী ফংবনি। লাইশোল অসি চুপ শাবদা তেংথাদুনা শোনগনি।

চুপ শাবগী লাইশোল

হায়ে শাশিবা লালশিবা। তিংতাইব য়াংতাইব য়াংতাইব থিকফুরা থাফুরববু। নেৎনগে য়ানাগে নচু খোংবা চুখোংবা লাইখোংবা। মৈশুৎ লৈতে মৈবা লৈতে নেৎচানা নেৎথৎনা পানহৈনা শাহৈনা চুপওইনদে লাইওইনদে। য়োইমানু চুপমহোই য়োইমানু লাইমাতেম থরৈ লেমলৈ কাইমাসু মারোংবু অহা উং।

নশু হে বুংথৌ হে পেম্মবু চিনকংলা য়াংকংলা তুজুংমানজুংলা। পুংয়াইলা শেনখোংলা কপ্পরা লাওনরা কাইবুলা হুমবুলা হৌরিলা মংশিরা। তিংফাৎপা য়াংফাৎপা তিনথুংবা লাইথুংবা ফত্তহৌথিবা খৈবিকপু। লোকখানুবী হাওখানুবী মথিক মথানুংদা ব্রাইথুংনরুশুনো। নশু হে বুংথৌ হে পেম্মদি মপা মমানা কংলৈ মপানশা শুমতোংমাইবানাশা। লৈপাক মাইবাহনবা কোন্দে খুরাইতাংবা নিংথৌ মাইবাহনবা শোংবু চিরাই তাংবা। ফুঙ্গা থিকপি থিকপাৎশা ইমিং ইমাং চাওরাশা চাকহিনা খোইহিনা পায়েন লুম্না পুয়েন লুম্না য়েনবং ফাইবংনা নাপু নাশেন্নে নাখাইনা নাতংনা তিংনা নাতংনা নাপী শিংবীনা। চুপশাতম মোইফেনতম থিকশেম তম থাশেংতম চিনফুতম মাইতাতম। চুপ ওইনদে লাইওইনদে য়োইমানু চুপমাহোই য়োইমানু লাইমাতেম থরৈ লেমলৈ কাওসা সুমাবোং হা উং॥

চুপ শাবগী পোৎয়াও

ফক্রোং ৩ য়াংকোক ১ থাঙ ১ নুঙ ১ মৈহুম ১ য়েলহেন্নবা ১ অচায়েন ১ কম্বীদা খোইজু লৈখাম ব্রাইশেং থাগনি। শমুক ১ হৈমাংশিংজু য়াওগনি। চেংচামলুক ১ মঙদারুক ১ ফৌদাং ২ হুই ১ য়েন ১ হামেঙ ১ ওক ১ য়েরুম থুম কাকুপ শেল কাকুপ। চফু ৭ কেকাম ৯ নাহাইফু ১ চেংফু ১ ফৌফু ১ শাফুৎ ফু ১ চবানফু ১ চিলফুনবা ১ ফিরাঙ ৩ ফিরাক ৪। ফিবাঙ ১ দি মুগনি। মী অদুগী ফিরোই অশুবা চেং চেংকোক ১ লা মকোন ৫ মাইবরোন ৫ গী নিংথৌপোংবা ১০ গী লৈমপোংবা ১০ গী পোৎয়াও হৈশোই লাশোই পানা ক্বা অসি খাঙলা মনা ৭ থুম ৭ থুমজাও ৩ চৎনথুম ১২ লৈতৌয়োৎ নাফালথাঙ থায়াংলোন ৭ অনম অথৌ অসি পুম্নমক থারগা নাহাইরোন, উমংলোন, অপোকলোন, খুনথোঙলোন, তুতৌরোন, নুমিৎকাপ্পা, চুপশারোন, পোংনিংলোন, অহোঙলোন অসি শোনগনি।

ফিরাং অঙৌবা অহুম অমুবা অমা খুদৈ ৪ য়োৎ খুনেৎ ২ শেল খুনেৎ ১৪ হৈ মনম নাইবা ১ লৈশং ১ কোনয়াইপু ১। শিরিবা মী অদুগী ফিরোই অশুবা ১ পিবাগী ফিরোই অশুবা ১ লফোই লফাং ১০ ক্বা তরা মনা কবোক অথুম অহাও চু হৈ হৈকন লাকন, লা চেংফৌ থুম তরা থাংজৌ ১ খুনু ১ য়েন ১ য়াংকোক ১ ফকলোং ১ চফু ১০ কেগাম ৭ কম্বী ১ খোইচু লৈখাম, ফৈরোই মঙদারুক ১ থুম্বোন ১ য়েনবোন ১ ফৌদাংঙারি ঙাতাই, লীকোন (লী-মকোন) শীংনাং লমফাবা ১ য়েংদৌ ১ পৈয়া ৩ পুনবা লফুৎ ১ তরেৎ পুনবা ১ মাপন পুনবা ১ দক্ষিনা কুন্থ্রাতরুক। ঈশিংদা তাবগীদি লোং অমা যাওগনি।

চুপ শাবগী পোৎ অদুদি য়ুমদা হল্লক্লগা - হে নুমিৎ মঙাং লুৱাং খুমন কুরু অহুম্মকনা তিল্লগা লাংবুম কৌএ। নখোয়দা কৎচরবনে হায়না হুনখৎলো। কুরুশিংগী নয়াদগী তারকপা অসি ননাই ঐ ফংজরগে অসুম হায়না পোৎ অদু চাও-ও॥

সনা লমওক

কোরৌ নোংথৌরোন-ও লাইরেল ৱাংবা মৈদিংথৌ। সনা নমিরেন মিরেন থৌয়াংববু ইরেন লমলেনলক্কী। ঈমু ইঙৌরোনগী থরৈ লেমলৈলক্কী তুরেন কৌশুম কৌরানুংগী। তাইবং চীংঙুমাং নোংঙুমাং খায়খৎলক্কে। পুন্সি নোংশাংনা সনা নমিরেন মিরেন থৌয়াংববু তিল্লারেমলে। সনা নথোঙচিনবু পোন্না লিৎচিল্লক্কে। নরাকচিনবু কান্না চোংচিল্লক্কে মীৱাইরেন কান্না চোংনা। লাইরেন সনা নথোঙচিন থোঙলেন মরোন য়াম্ববু কান্না চোংনা। তুবী নচৎলম লাইরেন নাফানশাং থোংনাং লাল্লু লিশিঙশুনা থোংলেন তনমু চানেৎলম্মু তুবী নচীহেন লাইরেন নরাইলাংনা ৱাইওংলকয়ে। সনা নমিরেন মিরেন থৌয়াংববু তিল্লারেমলে। নফমলেন কান্নরেমলে নফানলেম তোংলারেম্লে। মালেম মনারোই থবি মতাংতেন য়াৱা শিম্খোঙখাম। তরেং খোঙফাংলৈদনা মিকৌবদি তুবী নচীহেন লাইরেন মরাই লাংহৌরকয়ে। লাইরেন নংবু ফুবা লাংনা থুঙমদে। ফুবা তোংখনলাং লীরেন তাংমা লাংনা কাপয়োনলকা। মোংবা অউপলাং লাংগোই পৌনমলাং ৱাহি ঙমগোইলাং শল্লম ফৈথিংনা থুঙমদে। লৌৱাই মেনগারুক মেন্দাংশাং লাংবন হাম্বোইবা মিরেন লাংদম্বা। পাইমা লীরি শৎচবনা খোইমা লাংদোনথক্তা শল্লমফৈনা থিংনা লাংদম্ববু। হয়িং পেংলোইনাই নিংনাংচারারোই অহেনবা খোইয়া লোঙচুম্ববু থুগবরা থুদবা লাং। লাংবন কৌজেং চোংবিচাবু ফাগবরা ফাদবা লাং। কুরাক মেন্দংচাবু থুগবরা থুদবা লাং। পাখং মানবা মীশমচিন লৈরাং অতিংঙাবু থুরৌবা লাংনা ঙম্বনগবরা ঙম্বনদে। তুবী নচী হেন্না লাইরেন নরাই লাংলকয়ে। লাইরেন নংবু নবেন খোইমোম লাইরেম্মা মোংবা থাংঙা য়ুমজাওলৈমা য়াইফবী। মানফম লৈয়েংবী কোনফম লৈতকপী। মাংশোক লাইথংবদা মৈরা তন্দন ওইনা ৱাঙনবী ৱানা কদেংঙম্বী। হুইয়েন ওইরম তাশুবী খানিকপা তাহুনবা ফাবী। থোংনাং ময়াং চিরিকখোম্বী তিমবোন ফাবী লোইবী অনান ঙম্বী হুইয়েন নোংমা তানফবী। শেনবী শমশোকঙম্বী হুয়েন

শমবেং ফাবী মোংবা থাংঙা য়ুমজাও লৈমা য়াইফবীনা। লাইরেন ইনোংয়াই নংদি লাংগোই শয়াংথক্তা করিগী লকতরোই নোংথোই লাক্লো লাকশিকও। শরেন য়েৎনা লাম খুবী কৌরোংশু খুজেং হংজি লাক খুয়া য়েৎওইথুম্না সনা লমওকফমদা। লাইরেন সনা নমিরেন মিরেন থৌয়াংববু তিল্লারেমলে। য়োইবু নশানৌ কংলৈ মৈতে লৈমনা লাইরেন ইশাবী চহুইলৈরিকচিন। মেন সনা ৱাহুইরাং মেন্দোমপোক্কী পাল্লোই খুনঙমলৈ। পামেন থেনচা উফৈথক্তা শীংলেন লৈপাল পুম্না ঙান্না নোংশা লৈকুমপা ও। মালেম মনারোই য়াংবা শিনথোঙ খাম্না মিকৌবদি হুইচি থম্বিও কপলাক তাল্লক চোকএ হায়বগীবু মিকৌদেএ। ইরেংপু পাম্থোইনবা খল্লাংপা পল্লোন্নববু মিকৌবদি। লৈপি কাংখন লাংনা থুঙমদবাও। লাইরেন নংদি লাংগোই শয়াংথক্তা করিগী লকতবোই নোংথোই লাক্লো লাকশিকও। শরেন য়েৎনা লাম খুৎপী কৌরাংসু খুজেং হংজি লাক খুয়া য়েৎওইথুম্না। সনা লমওকফমদ তুবী নচীহেন সনা নমিরেন মিরেন থৌয়াংববু তিল্লারেমলে। হে বেন খুয়োইবুথংদা নোংবাল্লোন লাঙ্গোই শয়াংথক্তা ৱাকচিং লৌকোইহানবী পানবা কৈথিন হানবী। হুয়েন লানথিন হানবী উরা পোংমা ওই মেল্লাং খুৎশা ওইবীনা য়াৱা শিম্থোঙ খাম মালেম মনারোইনা মিকৌবদি। সে দৌ দৌ ঙম্মোই হোই হায়বগীবু মিকৌবদি। লোইদাম থামৈ চাওচিন্নবা ইবৈ মাল্লে কোইচিন্নববু মিকৌবদি। থাংতেক খোইয়াংবা লাংনা থুঙমদে। লাইরেন নংবু সনা দোলাইথক্তা করিগী লকতরোই নোংথোই লাক্লো লাকশিক ও। শরেন য়েৎনা লাম খুৎপী কৌরোংসু খুজেং হংজি লাক খুয়া য়েৎওইথুম্না। সনা লমওকফমদা সনা নমিরেরন মিরেন থৌয়াংববু তিল্লারেমলে। লোইনাই নপারি লিকলাই মৈতেংথৌবা লাংগোই শায়াংথক্তা সনা খোঙখৈ মরোন য়াম্বীশিংনা। লাইরেন ইপা মৈদিংঙু পাখংমানবা ইশমজিন খোইনৌ মিরাংমৈ লাংচেং চারা মীরুথেৎ তা-ও। মালেম মনারোইনা মিকৌবদি ৱাইরা শানা ঙম হুইয়েন লান্না ঙম্মে হায়বগীবু মিকৌদে। মৈরি শল্লাম ওই উরেপ চারা ওইনবা কোরৌ খোংজোমনুবী থৱানমিচাক তুকুম্ববু কুমচা পানহৌনবা। তোংজেং কাইনৌ তুকুম্ববু থাজ ওংহৌনববু মিকৌবদি। ৱাবা মানতিন লৌবা শিনহৈলাং উকাক খুনান লাং শংদিং নমিলাংনা থুঙমদে। লাইরেন ইপা মৈদিংঙু নংবু লাগোই শয়াংথক্তা করিগী লকতরোই নোংথোই লাক্লো লাকশিকও। শরেন য়েৎনা লাম খুৎপী কৌরোংসু। খুজেং হংজি লাক খুয়া য়েৎওই থুম্না সনা লমওকফমদ সনা নমিরেন মিরেন থৌয়াংববু তিল্লারেমলে। নমোম তমপা ৱাংঙমলোন চীংলাই লৈমা সনা কোনখাং মরোন য়াম্বীশিংনা। লাইরেন ইপা মৈদিংঙু কোরৌ নোংশোইনদ ৱাংবন হেন্নদবা নংবু মোংবা তাশিনহান্দ থাপ্লৌ মরিন শক্তনা মিকৌবদি থুম্নাও হে শোল্লে য়েন্নাও নাহেএ হায়বগীবু মি কৌদে। থৌদু তুকুম্ববু লেপ্পা য়ুং চেংচা তুকুম্ববু লেপ্পা খিন্নববু মিকৌবদি। মোংবা তোংখল্লাং কবুক লীতিংলাং ৱাচেৎ খাইচা লাং লাংগোম পৌনম লাংনা থুঙমদে। লাইরেন ইপা মৈতেংঙু নংবু লাংগোই শয়াংথক্তা করিগী লকতরোই নোংথোইলাক্লো লাকশিকও। শরেন য়েৎনা লাম খুয়া য়েৎওইথুম্না সনা লমওকফমদ সনা নমিরেন মিবেন থৌয়াংববু তিল্লারেমলে। য়োইবু য়োইহে খুরেন নুবী চেংলৌ শামন লাথেম্বীশিংনা। লাইরেন কোরৌ ইনোংথৌ তাইবং চীংঙু ইরানৱা নংগীদমকপু। মোংবা তাশিনহান্দ থাপলৌ মরিন শক্তা তরেং খোংফাং নামুংনা মালেম মনারোইনা মিকৌবদি। অৱাংদ কৌবা কৌনু য়ৌরুইয়ে। মি কৌদে। খাদ থৱৈ কুম্মুইএ লেমলৈ তারুইয়ে মি কৌদে। পীশোন পাশোন এ মি কৌদে। নুমিৎকুম মশোঙ চাও থবাগুম মঙান্নাই কুমজা তেকহৌনা থাজ নৌহৌনববু মি কৌবদি।

নোংয়াই নৌখম্বা লীরৌলাং ওকশোং পুমথাং শঙ্গাই তেন্নৌলাং। লীরেন তাংমা লাং নারক শোইশিল্লাং লফুৎ ফমজিল্লাং নাৱা কোঙ্গোইলাংনা থুঙমদে। লাইরেন নংবু লাংগোই শায়াংথক্তা করিগী লকতরোই নোংথোই লাক্কো লাকশিকও। শরেন য়েৎনা লাম খুৎপী কৌরোংসু খুজেং হংজি লাক খুয়া য়েৎওইথুম্না সনা লমওকফমদ লাইরেন সনা নমিরেন মিরেন থৌয়াংববু তিল্লারেমলে। অরোইনোংনে লোইনাইনোংনে নোইনা সনা মিকোননোংনে হে কোল্লৌরেম্লে॥

পাখংবা চেংহোংবা ঈকৌখৎপদা সনা লমওক শক্কনি।

অহোংলোন

হে হৌ হে হৌ হে হৌ। হোংনেমলো হোংনেমলো হোংনেমসে। লমলেনমদা হোংনেম্বা। মদাইমদা হোংনেম্বা। কংলৈয়োন্দ হোংনেম্বা। পুংময়োন্দা হোংনেম্বা। খোইয়ুমথৌবু লাইয়িংথৌবু হোংনেম্বা। লাইরেনয়াইনা ননোংয়াইনা হোংনেম্বা। লিক্লাইরেন্না নিংথৌরেন্না হোংনেম্বা। লোইদামগীদি থাকাউদনা লাংহৈগীদি কুমকাউদনা হোংনেম্বা। খোইয়মপাগা লাইরমপুগা হোংনেম্বা। শঙলেনগীদি তেংমাইথিনবা অহুম্মক্কা। কৌবা কানা লাকথোংকানা চীংঙু ৱায়না থোংবান ৱায়না হোংনেম্বা। থাংইগীদি খোংজ্রোম্বা মশুমখং। শোরা ৱাইরৌপাম্বা মন্নশুম। ৱানা মানবী তেমথাশুম। তেংনা মানবী কৌথাশুম। হায়ম তোনবা শৈহৌশুম। তোনবা লিক্লাই শৈখুমশুম। শুমলেনগীদি মাইপাকপাদ। হুয়েনগীদি লান্নিগীদি পানবা কৈয়েক লাদি খাগা থা। শাওম থরাইতাংদি থক্কথোং। হাওনু তোমশোন লংমাইনুদি য়ায়গা চন। শুমলেনগীদি মাইপাকপদা নুরাহৌনা য়োমলোই হৌনা। পাখংগীদি য়োমদাংশাংনা শেল্লোইগীদি লংমাইনিংথৌচনু লৈমা কোনশংনু শাফবীবু। থৱাগীদি নুরৈশংবু শুনবী। মপারি চেকাই মক্রাবা লনশিংশুক। লাংবনগীদি উয়ুংশুক। শয়িগীদি কুহিশুক। শুকমুগীদি তোনতাংবদা। শরিক থাংনা খিংখিং থাংনা। শুকতোনগীদি লংমাইথাংনা খিংখিং থাংনা। পামেন ৱায়না খাংতপ পায়না। শুক্লিং কাংনা মোইদোন কাংনা। লোইমোম হুনা কুরোন হুনা। চেংচা তান্না মাইঙৌ তান্না পামেনগীদি থৈদিংলাদ। তরাগীদি থৈঙারাদ উমুলাদ তাংমলাদা হৈদৌগীদি মংখালাদ। হুয়েনগীদি লান্নিগীদি হানুনুবু তন্নুনুবু পান্দোইনুবু শাফবীবু ফানা লাদ য়াংকোকলাদ। কনমলাদ। লোইমোম ফৌদি তুংদা ইন। তরা চেংদি মাওইন্ননা। য়াম্বী তান্না মাইঙৌ তান্না খোইয়ুমথৌবু হোংনেম্বা লাইনিংথৌবু হোংনেম্বা। শঙলেনগীদি তেংমাইথিনবা অহুম্মকনা। খোইয়ুমগীদি লাইথোঙহাংনা কৌবা কানা লাকথোংকানা চীংঙু ৱায়না। খোঙবান ৱায়না। খোইয়মগীদি লাইরম ইন্না। লাইরেনয়াইনা ননোংয়ায়না পোইরৈ হৌনা খুনজা হৌনা তায়ম হৌনা নাইজ হৌনা। খোইয়মথৌবু হোংনেম্বা লাইনিংথৌবু হোংনেম্বা। তরা লেম্না চেংবান লেম্না। লোইমোম লেমনা ফৌবান লেমনা শীংলেন লেমনা লৈপাক লেমনা। খোইমোমথৌবু হোংনেম্বা। চীংঙুগীদি নরনকুবু খোইমোমগীদি নথৌজানবু। পোইরৈনববু খুনহোংনববু।

ৱাঙমনববু খুনজাওনববু। লাইরেনয়াইদি ননোংয়াইদি। লিক্লাইরেন্দি নিংথৌবেন্দি। খোইমোম খাদ সনাখাদ নখোঙ খাদ। লাইরেন য়াইনা ননোংয়াইনা লিক্লাইরেন্না নিংথৌবেন্ন। খোইমোমথৌদ লাইনিংথৌদ। ননোংয়াইগা য়োইবুবীগা তমপাবীগা মৈত্রেমাগা। চীংঙুৱায়না খোংবান ৱায়না। কোরৌ লেমনা লনশা লেমনা ৱাফম লেমনা। পাউফা লেমনা। ননোংকাংনা তোকনা ঙমদম তোইনবদা। চীংঙু চান্না নিংথৌচান্না। লাইরেন য়াইনা ননোংয়াইনা। লিক্লাইরেন্না নিংথৌরেন্না। নয়ু লৈবু হোংনেম লৈবু লৈপুন্সিবু। ইৱান লৈবু কোনশিল্লমগে। মকোনথোক্কী কোল্লো। হোংনেমলো হোংনেমসে॥

পাখংবগী ঈবাংথৌনিবদা অহোংলোন শক্কনি। কালেন থাগী পানখৎলকপ তরামঙানি পানবদা মবুধৌ পাখংবা চেংহোএ। পাওনম হিদেন্দাগী ঈকৌখৎলে। চীংঙু মবম্বু খোইয়ুম মমাইবনা সনালমওক শক্তুনা মাইবীনা পেনা খোংবনা লাই থেমকৎলগা লৈমা নিংথৌ লৈবাক মীয়াম ফমদৌ নিংথৌনা পুখৎলে। লাইশঙ য়ৌবগা মাইবনা অনম অথৌ কোক্লে। নাহাইথোক্লগা "অহোংলোন" শকই। পেনান ফম্মাং খল্লি। মাইবীনা চীংউ উদবা মমিতম খোইয়ম উদবা মপা লাক্লুনা লাইপাউ চেল্লি। লৈপাক মীয়ামগা হরাউ কুম্মৈ তৌদুনা নুংঙাই মথোই তোংএ। ঙমজবা চেংচাক যেনশাংনাপী থুম ঙা মশীং লাকঙমদনা কৎলগা চাকচা হৈজানৈএ।

হৈশোই য়ুপান থাবা

চীংঙু খোইয়ুম লাইনিংথৌ। যোইবু খোইমোম লাইরেম্মা। চীংঙু নতে ননাউবু নকুম কুম্বীগী কুমকাউদা নথা থাবীগী থাকাউদনা। থমলাপান লাইবপান চমু চঙৌপান তোংলেং লৈশংপানগী। লাইবুংথৌ মাপন লাইনুবা তরেৎমক শরোই হুম্ফুমাথোইমক। নখোয পুন্নমক হাওমন যেৎওই কোনফবা ঙাইরোং শিংমিৎ নমফবা কশান খুনঙমশিং হাযনিংশাংনা সোমোয যাম্মে। শিশুনুবীনা পিখৎখি পিখৎশিং। ঙামানুবীনা পিখৎখি পিখৎশিং। খমদিং নুবীনা পিখৎশিং। হুইযেন লমশাংববু ফানাশিংনা হৈশোই য়ুপান থারবনে।

শিজিন্নফম :- ফৌদাং হাপ্তুনা ঈরাৎপা খুদিংদা হৈশোই য়ুপান থাবা লাইশোন শোনগনি।

কাইরৈ য়েল্লু তরেৎ

অঙৌবা নুমিৎ সনা পুকময়েন। অঙাংবা মোইবাং কশা পাওতাকযেন। চেঙকোই মানবা থোংনাং লীশিঙচাইবা য়ুকৌয়েন। তৌবান মানবা নোংপাক সনা পুরুময়েন। কাতকপা তাংখুল শিঙমিৎ লাংমিৎ অথৌবা ফানায়েন। অমুবা লোইমোম ফৌকৌয়েন। মরিকপা শোইরেন পাওতাকয়েন।

শিজিন্নফম :- লাই খুরুম্বা মতমদা লাই লাইগী ওইবা য়েনশকশিং অসি ওন্নবা যাদে।

খোইচু লমওক

কোরৌ নোংথৌবেনও। সনা নমিবেন মিবেন থৌযাংববু খামৱাই যামৱাইবক্কী কোল্লে। হৈবেম নোংদমলক্কী কোল্লে। লৈচিক চিক্লিবলক্কী লৈথম থমলিবলক্কী কোল্লে। কৌবা কৌনুখোই মখান খুনঙমখোই হুয়েন চামাইঙাংফানা খোইনা কোল্লে। সম্বোঙ হৈমবি হৈমাযাম হৈসুক হৈসোইযাম। নবেন খোইমোম লাইবেম্মা পুই খাগোইনুংদা লীবৌহৈ। তিনচা লাইচা তান্নহৈ। তিনমু লাইমু তান্নহৈনা কোনবনঙৈনে। চকশানুবী মশীংখং মমান লুৱাংতপতে তপ্পাইববু হায়নিংশাংনা শোনমোই যাম্মে। শিশুনু পিখৎতে। ঙামাবানুবীনা পিখৎখিযে। হাওমন যেৎওই কোনফাবা। ঙাইবোং শিংমিৎ নমফাবা। কাশান খুনঙমশিং। হুযেন লমশাংববু মিংনাইবা ফানাশিংনা কোনমানঙৈনে। চেপ্পী ৱাযাথুম কানাক নাকতৈ লাকফাবা। চিনলেন মাইকোইসুফাবা অশেং অবোংবনা কোল্লে। হাওনু লাঙৌবী লাঙৌবা ফানালা চংবী লামুং লাযাইলা। অশেং অবোংবনা কোল্লে। লাইবেন নংবু নযু থাংচিংখোকলাবগুম্না নতাং তান্ন-ও। তিমেন তা লাবকুম্না চিন্দুমনা-ও। থাংলেন যাশাবকুম্না নথৌ হেন্নৌও। ৱাকযৈ হিবাবকুম নথৌ চোন্নৌও হায়বগী কৌবা কৌনুখোইনা মৈখু নোংলোন কানা পুন্সি নোংশাংনা থামৈ কোল্লিও। মাল্লে কোল্লিও। হে কোবৌ নেমলে॥

খোইচু লৈখাম ইকপা (থাবদা) খোইচু লমওক শক্কনি।



লাইহাৎলোন লম্বুবা

১। খুনবী নুংথোংচীং চেংজা লান্নংচিংগী লিল্লি নাওশংচাবু তাংক্রু লুৱাংচানা লৈনুং তাংক্রু শলশেলবনা চৈবুল মখূৎশুনা তাংজ মকুহ্‌ লিল্লা ময়াংতেক্কা চৈবীএ।

২। কৌবা কৌনু লাইদি ঙাংঙোই য়োইমোংবা লোংলেন মখূৎশুনা চেবীএ।

৩। সনাহল লোকচাও লাইদি নিংথৌ মহারাবনা পায়মা মনিংশানা চৈবীএ।

৪। চিংবন চরা লাইদি চিংজেংনারন পাঙ্গলবগী শমু মখূৎতোন্না চৈবীএ।

৫। হঙ্গেন পাওবী লাইদি শিংজিল কাংমনাও থাংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

৬। অশৈৱাংবীলাইদি খাংসুনাহা লাযববনা খাংলা পোৎতমপু লারোং লাগা থৎনা থিঙ্গুঁ খাওজাও তনবনা তিমেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

৭। হাওকপ চীংশাংলাইদি হাওকপ নিংথৌবগী থাংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

৮। লমগা লেংগা লাইদি তুবি কোকনি লোংবা লাইবেন মৈমা তোম্বা তুবী মকোক পাংমনা লৈমোল জগোইলান্না চাক্তাবা, লাইবেন মকোক পাংমনা নাকা খোংমৈ লান্না চাক্তাববু নোংবান লোইবা লাইবগী কোংয়াং মখূৎশু তেংকোক হৈবোই নাইনা চৈবীএ।

৯। মনুং চীংকোন থাপলা লাইদি চাওবা সৌবোন ঙম্বনা নোংদা চীংখন য়াংবগী থাংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

১০। লমদেং লমলাং লাইদি লাইচন শোয়বা (লৈচোন শোইকাইবা) নোংবান শোইকাইবা লুৱাং চৌপুবিবগী থাংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

১১। কৌবা নাপচিক লাইদি লুৱাং সেলোংবগী থাংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

১২। থোংঙাক পনমংলাইদি হৈনা পোক্লকপনা লৈখাম্বনা শীংজং মখূৎশুনা চৈবীএ।

১৩। লম্বুল ৱাইমা লাইদি ফিদপ ফিদাই চনুনা হৈকোই মশীংশু লাইয়েক ফিফম ফবী চকমোম তেমখাঙ লোনবী তেমলাং মখূৎশু শংদিং মচৈ তেম্না চৈবীএ।

১৪। খন্নাং মোইকাইচিং লাইদি খোকই তাংয়িবা খোকচুম তাংচুম্বগী খোকলাং মখূৎশুনা চৈবীএ।

১৫। কংলৈ লম্মহনগী তুবি চিনাইবা লাইরেল য়ানাইববু ঙানু পুংখংবা মেলোং থাংশাবনা মচেকপ মৈরোংবনা চপফুৱৌএ। মনুংথংনা য়াইফুলৌএ (চৈফুহৌএ)।

১৬। তুরেল তুয়া লাইদি ঙাংঙোই য়োইমোংবনা লোংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

১৭। তুরেল ৱাংমা লাই অমদি য়িরুম লৌথিব থাংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

১৮। য়িরিন লাই অমদি খুললাং থাংশাবগী নুংথং মখূৎশুনা চৈবীএ।

১৯। য়িরিন লাই অমদি তাওথিংমাংগী লোংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

২০। পোইরৌ হামলৌ লাইদি লংমাইচিংমশাং মোরিয়াগী থাংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

২১। থৌবাল ইরুম লাইদি তুবি কোকনিলোংবা লাইরেল মৈমতোম্বা লুথুপ পানফোইবা খানৌ য়োইহনবা তুবি মকোক পাংমনা ৱাইথৌ খমপুৎ লান্না চাক্তাবা লাইরেন মকোক পাংমনা ককচিং চোংচিংলান্না চাক্তাববু ঙানবা তেকচাপাম্বা সোরা লাইহাৎ থৌবনা থাংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

২২। মুৎলৌ ঙাংলৌ লাইদি ঙানবা সোইবা নাচৌশুচানা থাংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

২৩। চিংখম চাওপোক লাইদি গুরুনা নেমসি নেম্বা, গুরুনা ৱাংসি ৱাংবা, হাওতং কোকসি খুনাবনা থাংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

২৪। ৱাইসা পন্দোন লাইদি সেল্লোই তোংদরেংবম কাও লংমাই খূজিন মুচুম সল, কাওরেল ঙৌবা নুংচোংবা চীরেন য়েৎলমগীনা চৈবীএ।

২৫। তুরেল তুয়া লাইদি, ঙাংঙোই য়োইমোংবানা লোংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

২৬। লাইশুম লাইঙৌ লাইদি হাওকপ নিংথৌবগী লোংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

২৭। লম্বুল লমলাং চান্দি, নিংঙোন হাওবচমগী, লোংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

২৮। চিংবা ফুবা লাইদি, পাসি চুংবাসি চুকোক লাইহাৎপগী, লোংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

২৯। খাবী নম্বোল লাইদি ঙাংঙোই য়োইমোংবা লোংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

৩০। লোইতাং মোইখোং লাইদি, লংপা মাইপোম্বা, হাওকা চাওল, ময়াঈ য়াঈরংচান্না, ৱাকলেন তাংমা ককনা চৈবীএ।

৩১। হৈনীংশোই লাইদি, ৱাহেংবম লমতাগী লোঙলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

৩২। সোঈরেন য়াঙ্গোই লাইদি নাতে নাচৌ চৈবুল মখূৎশুনা চৈবীএ।

৩৩। লোক্তাক তাকলৈ ফানপুং লাইদি মথংলেন নিংথৌ অয়াংবগা মরুম্বী থারোংমোইকা চনুগা ইনুং সোইয়াইমদা, মৈবুল য়াদ চিক্লা, লেম্নৈ ঙাকাপ্পদা মরুম্বীগী য়াম্বী মখূৎশুনা চিংজা চৈজালোংনা চৈবীএ। মথংলেন্দা থায়াং অথৌ লমখম লাঞ্জে তমনখিএ।

৩৪। লোক্তাক লাইদি লাংমাই মাইপুম্বা, হাওকা চাওলবনা লোংলেন মখূৎশুনাা চৈবীএ।

৩৫। থাঙ্গা লিংবীচিংগী লাইদি, হিখোন ৱাংখাই ৱাংবনা থাংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

৩৬। চিংমৈগী লাইদি খুরাই লোংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

৩৭। ৱারোক কৈবুল লাইদি মৈতেংঙু পোইরৈ খুঞ্জাওবনা লাঙ্গোই শায়াংথক্কী তিমেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

৩৮। খোইয়া পাৎথি লাইদি অহোংপম মরিংনা লোংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

৩৯। চিংমু চিংজাও লাইদি মশানৌনা হিনাও শাইএ মশাবীনা হিরু তোংএ। শউল লেংদা থোংনা চৈবীএ।

৪০। তাকমু সেলবা লাইদি মথংলেন তেকসা তাওবগা মরুপ্পী থরৈ ঙানুবম চনুনা হিরু তোংএ। মথংলেন্না চিলঈগীদি মরুপ্পীনা থৌতোংখিএ। মথংলেন্না লোংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ। মথংলেন্দি থয়াং অথৌগা লমখম লানচাইগা তম্নখিএ। মরুপ্পীসু হৈকোই মশীংশু লৈয়েংফিবম ফনখিএ।

৪১। লফু লাইদি ক্লাকপনা লোংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

৪২। অরোং লাইদি কৈনাওতোংবনা লোংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

৪৩। খোইয়াংবম খুফমলেনগী লাইদি, লুৱাংথৌদা চুম্বনা লোংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

৪৪। ঙাংলৌ ঙাংখম লাইদি ময়াং খোইদোং শনশেনবচা মনুংথিৎনা খোক্লাং তায়েবা খেরে চাচনবা তিমেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

৪৫। সনফৌ নাকম লাইদি যুনপ্পীবু হৈৱা যুহৈনবদা মথংলেন শলফৌবনা থাংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

৪৬। লৈতাং খামেন লাইদি নিংথৌ সবাবা থাংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

৪৭। চোতে তাংখোং তাংলৈচিংগী লাইদি নাতে নাচাওবা শিংজং মখূৎশুনা চৈবীএ।

৪৮। তোংদা চিংনুংসিগী পামেন উথুংনুংগী তুবী খোন্দম খাইদম্ববু লমসিল মবৈমবি হাওনু লৈযাংনুনা শিংজং মখূৎশুনা চৈবীএ।

৪৯। তিল্লোং লম্মাপাৎকী লাইদি হাওনু লাযোননু সিংজং মখূৎশুনা চৈবীএ।

৫০। লমলেন তোবৈফাই খুনবী লালফৈচিংগী লাইদি খুমু থাবৈলিবগী থাংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

৫১। পুরুম চীংখোংনেমগী লাইদি হাওনু লাযোন্নু সিংজং মখূৎশুনা চৈবীএ।

৫২। ইকোপ লাইদি মেল্লেবা মচা শামু কবাবাচেংনা পামেল উখাং ওইনা খূমাং য়েৎকীনা চৈবীএ।

৫৩। হাওতক মাইতেকপগী লাইদি কদেং থাংশবগী নুংথং মখূৎশুনা চৈবীএ।

৫৪। হাওবাতাক লাই অমদি খেন্দে নিংথৌ হাওবতাক লাইবগী লোংলেন মখুৎশুনা চৈবীএ।

৫৫। ইথাই পুনেম লাই অমদি তাওথিংমাংগী লোংলে মখূৎশুনা চৈবীএ।

৫৬। ইথাই পুনেম লাই অমদি ইথাই হিয়াম্বা লোংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

৫৭। পুমলেন হাপচ লাইদি কোইবেং যুপানবগী লোংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

৫৮। তুরেন তুয়া লাইদি থবৈ ঙামোইবনা লোংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

৫৯। থরৈ লেম্লৈ লাইদি, হাওতাচা মোইতাচানা, ইনুং সোইয়াইমদা সিংচেপ মৈরা থান্না মৈবুল য়াদা চিক্লা লীরি থমোইতিং লকা তেনমৈলাকনা ৱাঈরা সেংকমথোংনা চৈবীএ।

৬০। লৈকু লৈরাই লাইদি ঙাংঙোই য়োইমোংবা লোংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

৬১। তুরেল তুয়া লাইদি থরৈ ঙাংদুচানা লোংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

৬২। খুনবী লালুমফাইগী লাইদি খুমু লৈরিচাম্বনা থাংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

৬৩। ইথাই পুনম লাইদি থিংক্ নাচৌবা লোংলেন মখূৎশুনা চৈবাএ।

৬৪। খুগা মাইতোং লাইদি কদেং থাংজবনা নুংথং মখূৎশুনা চৈবীএ।

৬৫। শরেন য়াঙ্গোইলাইদি নাতেক নাচাওবা চৈবুল মখূৎশুনা চৈবীএ।

৬৬। থাংগা চিংমৈ লাইদি পাসি খোনয়াং খায়াংবনা লোংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

৬৭। চীংমৈ লাইদি কোইরেং য়ুপানবনা লোংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

৬৮। ঐ লোইকাই পুল লাইদি মৈতেংঙু পোইবৈ খুঞ্জওবনা লাঙ্গোই শয়াং থক্তা তিমেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

৬৯। খোইয়াংবা খুনখামলেনগী লাইদি লুহোং থৌসুবনা থাংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

৭০। লৈমতাক মেন্দে লাইদি মেন্দে নিংথৌ সরাবনা থাংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

৭১। নিংশোং মাওবিরোক লাইদি লানতক থাংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

৭২। পুরুম চিংখোং মারেম লাইদি হৌনু মচেকপ্না চিকফারৌএ। মনুং থংনা য়ানফারৌএ।

৭৩। ইরিন লাইদি ইরোং ইথিবনা লোংলেন মখুৎশুনা চৈবীএ।

৭৪। ঙানু পুংখোংবা মেলোং থাংচবা কংলৈ লম্মহনগী তুবী চিনাইবা লাইরেন য়ানাইববু নিঙেন হাওচম চাবা লোংলেন মখুৎশুনা চৈবীএ।

৭৫। পন্দোন লাইদি সেলোই তোংদরেংবম কাও লংমাই খোইচুম মোইচুমশা কাওরেল য়ুম চোংবনা মচী চীরেন য়েৎলমগীনা চৈবীএ।

৭৬। লমলেন লমফেলপাৎতা লৈবা লাইদি তাংগম শোরিগী থাংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

৭৭। হঙ্গেন পাওবী লাইদি থিংক্লুং কংচাও তাবা লিব্রাহনগী থাংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

৭৮। য়াঙ্গোই মরিন তৌবা লাইদি, কবুই অমুতোম্বগী থাংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

৭৯। লোক্তাক্তা লৈবা লাইদি নিংথৌ চরাইরোংবাগী থাংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

৮০। ইরিনফাৎপা লাইদি নুরা তেল্লাং মখূৎশুনা চৈবীএ।

৮১। থৌবাল তুরেল ফাৎপা লাইদি তুবি মকোক অনি লোংই মকোক অমনা ইকোপতা তুবি মকোক অমনা লৈমোন খোং লান্না চাক্তাইএ। তুবি মকোক অমনা পুমলেন হাপচ য়ৌনা চাক্তাইএ। তুবি মকোক অমবু ঙানবা সরা লাইহৎথৌবনা থাংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

৮২। লমলেন ককময়াই হুইকপ লমহন চন্দ্রখোংতুনা কোইবা লাইদি নুরা য়াংকোক মখূৎশুনা চৈবীএ।

৮৩। লৈমা কবোপাৎকী চকপা মখাওঙম্বিগী লাংগোই মখোংনা নেৎনা চৈবীএ।

৮৪। লমলেন পুমলেন্দা লৈবা লাইদি কুম্বি মিকোনবগী মাঙ্গোন য়াইদা লোংলেন মখূৎশুনা চৈবীএ।

৮৫। লমলেন ইথাই পুনমচিং তুশম পাৎ শুগনু ইরাইখোন তুনা কোইবা লাইদি ইথাই মাঙ্গোঞ্জাওগী য়াংলৈ তাওবা মহুইচানা চৈবীএ।

লিল্লাই পুথোকপা:- মীনা লাই তিন থেংনরুবগী নারবা মতমদা লাইহাৎলোন অসি য়াম্না লিল্লাই শাদুনা শোনগনি। লাইশোল মতাং অমমম লোইরকপা খুদিংগী অসুম্না হায়গনি।

নপুবু ইপুনা চৈবীএ ঙম্বনে।
নপাবু ইপানা চৈবীএ ঙম্বনে।
নংবুসু ঐনা চৈবীএ ঙম্বনে।
থরৈনা কুম্বাগুম কুমখরো।
লেপ্লৈনা তাবদা তাখরো।
নপু মাইবু ইপু মাইনা ঙম্বনে।
নপা মাইবু ইপা মাইনা ঙম্বনে।
নমাইবসু ইমাইনা ঙম্বনে।
গুরুদি লেমলৈ মতারমদা তাখিএ।
থরৈ মকুমলমদা কুমখিএ।
মী হিংলে লাইশিরে মী হিংলে।

অনাবগী মমাংদা য়াংকোক মথক্তা খরাই পুংনা তরেৎ খয়োম ৩। লাই নিপা লাই নুপী ইরাই লৈমা অহুমগী খয়োম য়াওগনি। কবোক নাচন ৭ হৈরম ৭ লৈরম৭ যেংদৌ উতোং ৭ তা য়ামগা ঈশিংগা হাপকনি। মাইবীনা ফাওরকপা লাইগী মতুং ইন্না লাইশোন শোনগনি। লাই খাইতোক্লগা য়াংকোক্তু ঈশিংমপান্দা পুথোক্লনা কোনয়াই হুনগনি খয়েম লাক্কনি লিললাই ঈশিংদা ইন্থোক্কনি। ব্রাহৈদি -

হেগুরু নথৌ তৌরে।
নচিঞ্জাক নফম পিরে।
চীংঙু নতেফমদা তেরো।
নহনফমদা হনখ্রো।
ননাইবু তিনকোক লাইকোকপিরম্মু।

লাইরেন ওক্লা থেংনরুবগী নারবদা থৌরম অসি তৌরবদি লাইচু তিনচুদনা নাবা ফগনি।

লমখললোন

নেন্দম্বা গুরুনে পরিং খনবসু থুময়ান খনবসু লেপ্লৈ নিংথৌ মচানে। নোংমাইজিং খনবদি সোয়াম্বী কৌএ। নুঙপাইনুঙ খনবসুং অসি খৈবিক খনবসুং পারম পুরমসুং ঙালেনখোং খনবসুং কৈথেল মান খনবসুং

লেমলৈ নিংথৌ মচানে। তুবি খনবসুং লিকলা অপিশা খনবসুং নুঙলৈ পোংমান খনবসুং লেম্লৈ নিংথৌ মচানে।চকপা ঈ খনবদি সনা য়াবিবোন কৌএ। লৈখামপোক খনবদি নিংথৌ লোয়ানা খল্লে। পিকক হিদেন খনবদি ৱাংব্রেননা খল্লে। শম্বুমলেন কৌবা পাখাই খনবদি ৱাংব্রেননা খল্লে। অনাল খনবদি হুমকাংবা খোংফৈ য়াওবনা খল্লে। গুগনু খনবদি ঈবোকলেন্না খল্লে। লম্বুল খনবদি লাইবেন হিংকুপ্পা কৌএ। মখৌহিদেন খনবদি লৈমা পিয়াইনুনে। মখাও ইবেন খনবদি ৱাংব্রেন্নে। চীজাওদি থাংজিংনা খনখিযে। কোঁ তোঁ কৌএ। লমচাইবনে। নিংথৌতা ইরেন খনবদি লৈমা প্মামদৌবীগা নিংথৌ খল্লাংবগা অনিমক্লা খল্লে। কোন্দে পাৎ খনবদি ঈপী খাংজেংবীনা খল্লে। হুইতাও খাংজেংঙা কৌএ। চাইবেন খনবদি সনা চাইনা খল্লে। নুবা হিদেন খনবদি লাংপোক নিংথৌনা খল্লে। শুম্বীদি ঈপীদি ৱাংনু লৈমনা খল্লে। থানপোক ঈবেন খনবদি ৱাংববেন মচানা খল্লে। তুশামদি লাইৱাই লৈমনা ইশান থানবীনা খল্লে। চিঙশাংলাকপা খনবদি ঙাইনোং নিংথৌ কৌএ। লোকখাযবী নুমীকাং লাংমৈ কৌএ। মুচংদি ৱাংব্রেন অহনবনা খল্লে। ইথাযদি ফৌওই লৈমনে। চাবিহিং কৌএ। হৈকক খোঙনুংদি ৱাংব্রেন মচানা খল্লে। হিযাংথাংদি লৈমা খম্বি ঙম্বীনে। পুমলেন্দি পুকসিবি লৈতাংনুনে। তেনবাল য়েনখা য়াঙদোংবদি ৱাঙব্রেন লোংহি শং কৌএ। ইবেন খনবদি থোইবীবেন মচানা খল্লে। খোইয়াংবা চংনিংশোই খনবদি থানমা মচানা খল্লে। ককৱা খনবদি ৱাংব্রেন মচানা খল্লে। লফুপাৎ খনবদি লৈমা নুরাংখাম্বীনে। শঙাইবী খোংদি থোঙঙাবেন মচানা খল্লে। খাংখা উতোম খনবদি চিঙশু চীংজাও খনবসুং তেনবান খনবসুং অসি খৈবিক খনবদি থৌইবীবেন মচানা খললে। মমিংদি শিংহুপ কৌএ।

লমখল লোন্দি অসিনে খঙও। লমহাংদ ইবাৎ পুজা লাইতিন খুকস্থনচিংবদা মাইবনা হৈ থা লৈথাবগা লোযননা লমখললোন শোনগনি, মথঙ পুঙখললোন, অনম অথৌ অমসুং নাহৈবোন্নচিংবা শোনগনি।

লাইরিক অমগী মত। নেন্দম্বা গুরুনে, পাৎলেন খনবসুং নুঙবে খনবসু পালাৎ নোংকাংচিঙ খনবদি ৱাংব্রেন্না খলযে। চিঙজাও খনবদি থাংজিং নিংথৌমচানা খনএ। মমিংদি ওঁ তোঁ কৌএ।তবাখাঙ খনবদি লমচৈবনে। নিংথৌদা ইবেন খনবদি লৈমা পানফৌবী নিংথৌ খল্লাংবা অনিমনা খল্লে। কোন্দেপাৎ খনবদি যিপী খাংজেং হুইতৌ খাংজেংঙা কৌএ। চাইবেন পাৎতি সনা য়াইনা খল্লে। নুবা হিদেন খনবদি লাংবুম নিংথৌনা খল্লে। লাংবোম নিংথৌ কৌএ। সুপথেলবী খনবদি পিৱাংনুনা খনএ। পিৱাংনু খনবদি ৱাংনু লৈমনা খল্লে। তুশম খনবদি লাইৱা লৈমা লাইশেল থানবীনা খল্লে। থমবোং ঈবেল খনবদি ৱাঙব্রেন মচানা খল্লে। চীংশাং নাপাক খনবদি ঙাখোং নিংথৌ কৌএ। লোকয়িবীনু মিকাং লাংমৈ কৌএ। মুচিংখনবদি ৱাংবরেন অহনবনা খল্লে। ঈথাযখনবদি ফৌওইবীনা খনএ। চাবিহিংনু কৌএ। হাওকপ খোঙনুংখনবদি ৱাংব্রেন মচানা খল্লে। হিয়াংথাং খনবদি লৈমা খানবী ঙম্বীনা খল্লে। পুমলেন খনবদি পুকশিবি লৈতংনু কৌএ। তেনবালয়েন খনবদি ৱাঙবেন্না খলএ। নোংহিং সং কৌএ। ইরেন খনবদি পা থোংলেন মচানা খল্লে। খোইয়াংচাইনিং চাইবদি থনমামচানা খল্লে। ককচা খলবদি ৱাঙব্রেন মচানা খল্লে। লফুপাৎ খনবদি লাইখনু লৈখাম্বীনা খল্লে। শঙাইবী খোং খনবদি থোইরেন মচানা খল্লে। খৈখৈ উথুম খনবদি চীংঙু চীং জাওনা খল্লে। চীংঙু চীংজাও খনবদি তেনখন পানবসুং অসিনে। মাগী মাগী লম তাইবদা শোল্লু। মত ১ কোন্দোং খনবা লাই নমিংদি

চীরোঙ কাবুবা কৌএ। নিংথি খনবা লাই নমিংদি সনা কোলবু শিদবা কৌএ। ৱাবচীঙ খনবা লাই নমিংদি সনা তোংতরেংবা সনা তোংফুক্লেন শিদবা কৌএ। মাকলং খনবা লাই নমিংদি উথাপরেন চীনাইবা কৌএ। মংশা খনবা লাই নমিংদি ক্রিংকৌএ। খেপুচিঙ খনবা লাই নমিংদি চীরোঙ হংনাইবা কৌএ। গ্বায়খনবা লাই নমিংদি হোক উমশেৎ হাই কৌএ। চিথেক ৪ মাইকৈ ৮ শুংদাই ১৬ পোইরৈ সিঙ্গাই ৬১ মক্তা সুপ্লা খনবা লমখল্লোন অসুপ্লা নমিংদি ঙাংজেংলাংবা কৌই।

মাগী মাগী লম তাইবদা শোল্লু।

পুঙখনবা লোলতি

পুখঙনপা লোলতি :- ১) যিচিক সিৱাকোং নিংথৌপানা তুরেল ৱাইখুপিচা মানমফাৎনা। সেংকা থাকনা ৱায়কোক লমমাহল তোংএ। ২) চেকনম ফানামপানা কোঙকোই ঈনমথি তোএ। ৩) লুৱাং সেলহোংপানা কৌবা নাচিন তোংএ। ৪) লুৱাং সুতা ঙাংতাপানা হাওমলয়াই কাইবংপুং তোঙএ। ৫) থাঙঙা যৌখাননা হাওকপ চিঙসাং তোংএ। ৬) নোংপান লুৱাং হৈবেমপানা। যুচিঙ থাঙঙা পাৎতোংএ। ৭) ককলা হেমচেংনা। লইপু চারা তোংএ। ৮) লাশ পিসল সেননা। হঙাঙ কৈসি তোংএ। ৯) থাপা হৈরোই নাইনা। লাংচিঙ তোংএ। ১০) তিলপাল চাককোকনা থোমপা লৌলাইতা তোংএ। ১১) নোংমোই সরাতোলনা। তাওপুঙ তোংএ। ১২) কমপোং থি ককপোঙ ৱাযাপানা। পবৌ পাৎ খাবম লালতোংএ। ১৩) হাও খুযাঙ নমপুসুনা। কৈয়িং কৈয়াং তোংএ। ১৪) ফিতপ ফীতাইনা। থাঙ খু থাঙবেল তোংএ। ১৫) য়িচিকসি য়িকাংকৌনা। লোএয়া কাংঙামুংতোংএ। ১৬) পাসি খাঙপা ৱায়থুমপানা ৱায়থুম চিঙ তোংএ। ১৭) পাসি চুকোক লাইহাৎপা লোকপচীং তোংএ। ১৮) খোংমারোং মাইমারোংপানা। চিঙপা ফুপা তোংএ। ১৯) লৈমা হাওরৈমানা হাওরা লমলাংতোং তোংএ। ২০) কুকি অহোঙপা লাইকি আচাওনাপানা লোইরেন খুনপীরোক তোংএ। ২১) লাল লোই খমতৌপী খমতৌপানা। চিঙঙা লৌখোং তোংএ।

নোংপোক য়িৱাংমতি য়িচিক সিৱা কোং নিংথৌ পানা। তুরেল ৱাইখুপীচা মানম ফাৎনা। সেংকা থাকনা ৱাইকোক লমমাহন তোংএ। (১) হৈরেম লোইনাইনা। কোনথা সলপল তোংএ। (২) মরিয়া ফমপালচানা চিঙনাংখু চিঙচাংলেল তোংএ। (৩) থিকলেল তাওখুমানা। তিলপাল হৈরোমৱা তোংএ। (৪) তোংনা লাংহেমপানা। য়াওপাচিঙ তোংএ। (৫) খাপা ফালতোংপানা। থেংয়া কারম তোংএ। (৬) লংমাই থিকরেংনা। লংমাই খোইনিঙখুল তোংএ। (৭) তোংমা ঙামাবেংপানা। কৈরাও চিঙলাইপাক তোংএ। (৮) তান থোঙ খুৎমানাওনা। ৱাইসা খোংলৈ তোংএ।

মায়াইরমকিদি য়িচিক সিৱা কোং নিংথৌ পানা। তুরেল ৱাইখুপীচা মানম ফাৎনা। সেংকা থাকনা ৱাইকোক লমমাহল তোংএ। ১) খোকৱাই তাৱাইপানা। কাইপা লমমাহল তোংএ। ২) চেকা কোং মারোংপানা।

কংলৈ ব্বাখাই পুঙ তোংএ। ৩) য়িহ্ পোক তেকনা। লৈসাম হিথেল তোংএ। ৪) ঙামারা মমতিংনা। ঙাথি পুঙতোংএ। ৫) তোনমৈপা তোনমৈসাংনা। ঙাহা ফম তোংএ। ৬) য়িসিং লোঙ খোলনা। লমপুন পুঙচাও তোংএ।

তুরেল ব্বাংমা নোংচুপ লমগী য়ুম হৌবদি নোংচুপকী সোল্লো। নোংপোককিসু নোংপোককিনা শোল্লো। তুরেল মপাল। য়েৎলম ওইরম অনিমদা য়ুম শাবদি মযাইগী শোল্লো। পুঙখনবালোল তোঙান তোঙানবা লাইরিকশিংদা ব্বাহৈ ব্বাতা খেন্নবা য়াওই।

থৌনী চাকথাক

থৌনী চাকথাক্কী ব্বা হায়গে - খারম চৎনা নাবদি খানা চাওবনে। থৌনিদি লফোই লাফাঙ ৬ পানা ক্বা চেং য়েরুম লৈ হৈ লা থাওমৈ ৩ ঈশিং হন্থনা চেনবদা লাউ ওই খিলও। মাগী সাবোই মচীনচাক্তি লৈতালনা সারেঙ অমা সাও। ময়াদা কোনয়াই হাপও খারাই মনা ৪ পালবদা হাপও। ফিরাল ১ থাওমৈ ১ হৈকন লাকন উনানা থোংবা চাক য়েনশাং খারাইদা হাপও। সারোই মমিং হায়ও ঈশিং মপান্দা থাও। সারোই অহুম্মবু ব্বাঙপারেল নিংথৌনে মমিংদি উংঙারেল লৈয়াবা লৈসোকলেল ঈথীংবা কৌয়ে। সারোই মমিংদি লৈফানবী লৈয়াবী লৈখারেল নোংখারেলবী নুবীৎনুবী নুখোমনু বীসাতাও লৈসাতাও কৌয়ে। মাগী লাইনাদি পলথীংবকুম্না ঈশিংদা তুম্বকুম্না নাইয়ে।

নোংপোক লম চৎনা নাবদি - মাগী থৌনি লৈসং মাবোং ১ যেকুম ৭ চেং লৈ হৈরা লফোই লাফাঙ চঙথোকপা ২ পানা ক্বা মতোন চোংবা ১। সারোইকী খাবাই মনা অহুম পান্দনা ফৌকাক্কী চাক্লা থোংবা লৈসা থোংবা য়েনসাং হৈকন লাকন লৈ ফিরাল ৩ থাওমৈ ৩ লাসেৎ ৭ অসিনা হোংঙাই অমা শাও। সারোই মমিংদি চীংখাকপা খাসৌবা সীংসৌবা সাককপা ব্বালককপা উচুঙ উরা যাঙসৌতাও তোলোং য়াঙবা ৭ মানে। সারোই মাপুদি থাঙচীঙনে মমিংদি তীংকা মাতীং কারীক সম্থোঙ ব্বাখাইচেং খাইচেং অহলবা কৌয়ে। উচুঙ উরা ওইরবা অমদা থারমলুও। মাগী লাইনাদি নোংসীৎ সুখৎনা পেং তাখৎনা সৌনা নাইয়ে।

নোংচুপ লম চৎনা নাবদি - তেলপা নিংথৌগী থৌনিদি লৈ মরম ৭ হৈ মরম ৭ লফোই লাউ ১ ফিরাল ৭ থাওমৈ অরোংবা ১ চেং য়েরুম ৫ লাসেৎ ৭ লাতোল ৭। সারোইগী চাকথাক্তি খারাই ৩ না মনা ৭ পালবা চাক্লুক ৭ সেমও লমশানা থোংও। হৈকন লাকন ফিরাল অমুবা ১ সীঙপোৎ ৭ য়োংতৌ উতোং ৭ ঈশিং হাপও। উসাই ১ সাও সারোই মমিংদি চুপথোইবা লাইরোংবা লৈবু চীকপা নোংচীকপা মীকপলাক নেৎথুবা মীব্বাইরেল ফোইথুবা মীকোং চেং ৭ মানে। সারোই মপুগী মমিংদি থোঙঙারেল ঙারেল অহলবা চাকথাবা কৌয়ে। মাগী লাইনাদি অতুম্বা খংফেৎপনে লৈক্রেক মপান্দা থারমলুও।

অৱাং লম চৎনা নাবদি - থৌনিদি য়েরুম ৫ চেংনে লাফাঙ ৫ পানা ক্বা লৈনে হৈরা লাসেৎ ৫ লাতোন ৫ কারন্ননা থাও। সারোইগী চাকথাক্তি খারাই মনা ৫ পালবদা য়াইঙঙনা থোংবা চাক পুম্না খোকও মথক্তা য়েনসাং হাপও। ফিরাল ১ খোইরু থাওমৈ চাক মথক্তা থেৎও। হৈকন লাকননে লৈনে লাসেৎ ৫ নে হঙ্গাম মরুনে থোইদিং অমুবনে সাগোন হৱাইনা মকু অমা শাও। সারোই মমিংদি পোংথাঙলেল পোঙলেল তুথাবা লৈককসা সাতুংতে কৌয়ে। মাগী লাইনাদি আরাক অখংনে মাতীলচপাসুং মাগীনে থেক্লা চিংবনে। থৌনিদি লাফাঙ ২ পানা ক্বা চেং য়েরুম কোনয়াই পু ২ ফৌ মরম ২ গী কবোকনাচল ৭ লৈ মতোল ৭ থোইদিং অমুবনে হঙ্গাম মরুনে য়েরুম ১ না নারোং লেংদুনা নিও। সারোইগী চাকথাকনে খারাই মনা ৪ পান্দুনা য়াইঙঙনা থোংবা চাক শা লমশানা থোংবা য়েনশাং হৈকন লাকন মরম ৭ লৈ মরম ৭ ফিরাল ৭ খাংখাপোল ৭ খামেলপোল ৭ সীঙপোৎ ৭ পুকয়ু উতোং ৭ লৈতালনা সাগোন ১ শাও। সারোই মমিংদি হককারী সাংকারী মোলতারী সাকপলেং ৱাহুইরাং পাখুলহাই ককসুবা ৭ মানে। সারোই মপুগী মমিংদি ওংসুরেং মারচীঙ হায়না কৌদুনা খোঙখুল ৪ ফাংবদা সাগোন অদু থমদুনা থাও। মাগী লাইনাদি সোল লাঙবনে পাইখৎ পেংখৎনা তৌবনে।

চীঙখৈ লাইচী চৎনা নাবদি - থৌনিদি লৈঙোইনা ফুল অমা শাও মথক্তা পাংঙল পুন ১ খিলও কোনয়াই পু ১ হাপও। লাফোই অহিংবা শলখোম অহিংবা চুহিং অহিংবা লৈসঙ পানা ক্বা মতোনচোংবা হৈরম ৩ লৈরম ৩ ফিরাল ৩ ফিঙৌ ১। সাবোইগী চাকথাক্তি খারাই মনা ৮ পানবা অমদা চাক চাফুনা খোকও। লমসানা থোংবা য়েনসাং ফিবাল অঙাঙবা অমা থেৎও। হৈকন লাকন লাতোল কারল থাও লৈরম ৭ হাপও। সারোই মমিংদি চীৎনু হাইনু থুমনু ৱাখৈরেং কাপতরং পোলচেংহাই লৈকুপ লংপা ৭ মানে। সারোই মপুগী মমিংদি চীঙখৈ খোমসীরেং নানৈবা অসুম হায়না কৌরবগা লৈসৌপুঙদা থারমলুও। মাগী লাইনাদি কুচু থোক্লা হক্লা ফানা নাইয়ে।

নোংপোক লম চৎনা নাবদি - থৌনিদি য়াম অহিংবনা হি অপিসা ১ সাও মতোন্দা তিংথৌ মপোপ য়ুংও। লাফোই অহিংবা চঙথোকপা ৩ লৈসং মরোং ৩ পানা ক্বা ৩ কবোক খোইদুম কাংশুবী চেং য়েরুম ৩ কোনয়াই লৈনে হৈরা। মাগী সারোই চাকথাক্তি খারাই মনা ৭ পানবদা চাক অঙৌবা ঙাখা চমফুৎ য়াইঙঙগী তল হৈকন লাকন সীং খাংখা ফিরাল ৪ ঈশিং য়ুতোং ৭ লৈতালনা শল ১ সাও। মাগী সারোই মমিংদি চীকাপা মলচিপা মাইপীরেঙ লৈপুতোক লাইপুসাংপা তীনপুচেং লৈপুচেংবা ৭ মনে। সারোই মপুগী মমিংদি মীচিরেঙ মী নোংপোক নোংপোক অচীবা হায়না কৌরবগা লল্লোঙদা থাও। লাইনাদি আচৎপা হকসাং তাইনা ফেৎনা নাবসুঙ মাগীনে।

মৈরম চৎনা নারবদি - হীংঙেন লাগী মখোঙদা চেং য়েরুম ১ কোনয়াই হৈ লৈ লাফোই লাফাঙ কাকুপ ২ পানা ক্বা ঙানু কাংঙা খুনু ওইরবসুঙ ১ মঙক তুপুনা ঈ লৌদুনা য়াও। সারোইগী চাকথাক্তি খারাই মনা ৪ পানবদা হামুক তৈবা য়াইঙঙ তৈবা চাক ৭ মাদা ফিরাল অমুবা অঙাঙবা ১/১ থেৎও। সারম ৭ সেমও হৈকন লাকন পুকয়ুতোং ৭। সারোই মমিংদি - সাককপা, ৱলককপা, মারীবা, লৈচীকপা, সাতোকপা,

ৱাংবাসী, হাইকুরেঙ। সারোই মপুগী মমিংদি হেকা লীকল্লুপ অৱাংবা য়াংকোইবেন হায়না কৌদুনা লল্লোঙদা থাও। ফিরাল ৭ ঈশিং উতোং ৭ থাওমৈ থেৎও। মাগী লাইনাদি ঈ হাখৎনা মৈ চাকপগুমনা নাইয়ে।

উপ্পা লোংনা হিপলিঙৈ নারবদি - সরালেলনে থৌনিদি লৈঙোইনা ফুল অমা সাও। থাখন চান্দুৱা খনও ফিরাল ৪ য়ুংও। ফুন মথক্তা খারা সাও চেং য়েরুম ৯ থেৎও। লৈসং হৈরা অহাও অথুম মরম ৭ খামেলপোল ৭ সীংপোল ৭। সারোইগী চাকথাক্তি খারাই মনা ৯ পানবা অমদা চাক যেনসাং য়ান্ননা থোংবা চাক্লুক ৯ সেমও। লাফোই চংবী, হৈকন লাকন, লৈনে, ফিরাল ৯, থাওমৈ ৯ থেৎও। সারোই মমিংদি - ককলাওবা, পেংলাওবা, পেংসালাওবা, লৌসী লাংথাবা, মানথাকোইবা থাকোই ৭ নে। সাবোই মপুগী মমিংদি - ফামীৎ লৈবা সনামহী কৌনা লল্লোংদা থাও।

চৎনা ফমনা নারবসুঙ মায়কৈ ৮ মাদা চৎনা নারবসুঙ খোঙচৎতি চাকথাকনে মায়োন্দি থৌনিনে। চৎখিবা অতুম্বা মাইওনসুং মান্নরবদি চৎলুবা অদুগী থৌনি চাক তৌও। য়ুমদা লমদা কৈদা ওইরবসু উপনা লোংনা লৈপাক্তা নারবদি সরালেলগী চাকথাক থৌনি তৌও। খোংসান মাইওন খঙদরবদি অনাবগী মতৌযেংনা চাকথাক থৌনি তৌও।

অনাবগী মতম

অহিং নারবদি - থোংঙারেন্নে, থাংজ লৈয়ে। চেৎও। অযুক নাবদি নোংপোকনে, লংমাইচীঙ লৈযে। য়ুথক য়ৌরাইদমদা নাবদি পুবৈরোম্বনে ইরাই লৈয়ে। য়ুথক মতুংদা নাবদি ৱাঙপারেলনে নিংথৌকাবা লৈযে। নুমিৎ য়ুংবদা নাবদি সরারেন্নে সগোলসেল লৈয়ে। য়ুথক যৌরাইদমদা নাবদি কৌবরেন্নে লৈপাকপোকপা লৈয়ে। য়ুথক মতুংদা নাবদি মারচীঙনে য়ুমশকৈশা লৈয়ে। নুমিৎ তাবদা নাবদি কাল চক্রা লৈয়ে। রাহু লৈয়ে। তুমলিঙৈ নাবদি থোংঙারেন্নে নোংপোকনে খঙও।

পোকঙৈগী নুমিৎ থা আথেঙ অঙলগা, নাখিবা নুমিৎ থা, পোকঙৈগী মকোক মমৈ ওন্নবগী। নাখিঙৈগী খোঙচৎকা মাইওনগা অহুম মান্নরবদি উ-মবা তৎলে হায়বা খঙও। সোয়দরবনে। ঈরাৎ থৌনি তৌও খঙও। অসিখিবিকপু খঙনা তৌরবদি য়েংলবগা ৩ মাগী খুৎতম লৈঙামবনে। ১ ৱাৎলবদি শিরোইয়ে, ২ ৱাৎলবদি চেৎনা কন্নাও, ৩ ৱাৎলবদি চেৎনৌও মরা তৎলে হায়বা খঙও।

থানা অমম্বা, নুমিৎনা অঙালবা, খেলনা নোংসীৎনে অহুম্মা অসিবু চেৎনা য়েংও। খুৎতম কৌবদি অসিনে খঙও।

লৈপাক মাইবাহনবদি নোংপোকনে, নোংথৌ মাইবাহনবদি পান্থোইবীনে। অনীমগী য়াথংনে। খঙও।

য়ামনা রাহু অমা সাও মখোঙ ৯ পালও, সেল ২ মোরোক ২ থুম ২ মৈতাল হাপও। ফিরাল ১ থাওমৈ ১ অনাবগী মমাঙদা থমদুনা হে রাহু হা হা ৩ লক য়ানা চীকও। নীংসা ৩ লক কামথোকও, থৱাই মি কোল্লমও, লীকলমদা থারুও। খোইরু থাওমৈ ৫ লোঙবা ১ ফিরাল ২ লোঙবা ১, হৈরা পানা ক্বা, লৈ

চন্দোন চেং থোইদিং তিংথৌ মপোপ ১০৮ সনা, লুপা কপুম লৈয়ি ইও। য়ুংনা থীবা ১৫, ফৈনা থীবা ১৫, ময়ায়দা থীবা ১৫, কারন্দা থীবা ১৫, সুপনা থীবা ৮ লকতা ব্রাহৈ ১২০। ১২ ব্রাৎপদা থানে। য়ীম্মীঙ য়ীম্মাঙ থাওমৈ ১/১ হৈরুক ১/১ ফিরাল ১/১ নারবদি য়ীমগী কারলদা তৌও। নাদরবদি থাওমৈ ২ ঈশিং ব্রাংমা ব্রাংমদা পোৎয়াওদো সুপ্না থমও। নহাক্তি ঈশিং ময়ায়দা খোয়বু খুদোল অহুম থুম্না খুমও। নুমিৎপু য়েংনা পোৎয়াও খৈবিকসুনা ১২০ কৎকদনে। নুপী ওইরবদি পোৎয়াও অসি খৈবিকপু য়াওনা লফুনা মীওইনা সাও ফিরোইরেলও। ১২০। লাৎকাদনে। সারেল সেমও। লাংফমলেন্না ওইয়ে। চীরাইবগী ঈরাৎ অরুবনে। নুমিৎ য়াইপাতানে। পুকনীঙ চেৎনা তৌও। হীন থুক হীন লুকুন থক্কুল্লু ঙুথু করু মীৎহীসুসেৎ সংকাইদা হৈজ্রাংদা সোলও। হুঁঙ সেক চারেকপী লোকতা সোলও। সলথোঙদা লৈবদি সনামহীনে। মমিংদি পানমপা পুনেমপা, সলথোঙ মারীপা, সলথোঙ ব্রাখায়চেং কৌয়ে। থোঙ হাংনবনে, কুমথোঙ থীংপাদা ফবনে, লোকতসুঙ ফৈয়ে।

লাইপু সল্লাই খৈবিক

লাইপু সল্লাই খৈবিকপু হায়রক্কে।

হাওরোংবম লাইদি খোল্লৈপান্নে। খাইতেম লাইদি নুংশিৎ লাই লমথীল সায়েঙ খাইবোক খাইনা নাবনে। নীংঙোলবম লাইদি লৈথীলদা সীঙউৎনা লেংবাগুম্বনে। য়ৌরৈচম লাইদি নুংসংনে। কাঙপুচম লাইদি থী ফাইবা হোইরোং থোকপনে। থোইতীংচম লাইদি থোইতীংকুম হকচাং চাইনা থুংয়ে। চাকীঙ লাইসু ওন্না কাওচেক (কৌচেঙ) লাইদি লৈ ককখাইনা থুংয়ে। খুলতোম লাইদি লৈচাপীনে। আকাঙচম লাইদি লোকখুবনে। কীয়াম লাইদি নাতোন নাকচীচীংনা থামোই থাচীল চীংনা থুংয়ে। অবুচম লাইদি নাতোন নাকচী অনিমা চীংনা থুংয়ে। হোংনেম লাইদি য়াঙলেল থোক্কাকনা থুংয়ে। তাইবংচম লাইদি মখা মরৈ পৈথোক্লা থুংয়ে। লাইরেমগী খুৎনে খঙও। খ্বাইসনাম লাইদি সারৈ ওইনা থুংবা খৈবিকনে। হাওরোক কোন্থৌজম লাইদি অইং অসুবনে। খুকলুদা তুথোক তুসীলপা ঙমদনা থুংয়ে। অঙোম লাইদি ঈশিং লাইকোই লাইনে। অহোঙ সাংবম লাইদি অপাৎ অনোমবা খৈবিকনে। মোঙবীচম লাইদি খোইপম লাইদি তীনলাইখোমপী চুবগুম্না থুংয়ে। হাকম চলবনে। থোকচোম লাইদি নাপঙবনে। লোকতোলবম লাইদি খুৎপাক খুৎচেপ খুনীঙ কুরোল হুনা পোকথোকনা থুংয়ে। য়েনখু লাইসুং কৌয়ে। ওইনম লাইদি মতীন চোনা থুংয়ে।



মনিপুরদা ঈরাৎ থৌনিরোনগা
লোয়নরকপা হিদাক্লোন

(MONOGRAPH ON RITUAL HYMNS & CHANTS OF MANIPUR AS SOURCES OF INFORMATION ON MEDICINAL PLANTS)

Part - II

অইং অসু

অইং অসুবদি – সাকোনহীদাক মপান অমবু, মহৈসুং ফারকপা অমবু য়েরুম, কোনয়াই থাও, মৈ ১ য়াও-ও। মরা কোম্না থন্নম-ও হল্লকও। হৌখিদনা নীংসা হোন্দনা ফুক্লকও, থাংজ নুমিত্তা লৌরকও। মপান মরা খাক্তুনা লৈয়ু শুংও। লৈয়ু অদুনা লৰাইদগী হৌনা তৈথাও। ঙক্লিদা তোকও, ঙক্তগী হৌনা থাচীন্দা তোকও, থাচীন্দগী হৌনা নীঙদুদা তোকও। অমরক মখাদগী হৌদুনা, খুয়াদগী হৌদুনা খুচেংদা তোকও, খুচেংদগী হৌনা খুকলুদা তোকও, খুকলুদগী হৌনা খুৰাংদা তোকও নোংমা তৈও ফৈয়ে।

অইং অসুবা

চুমথাঙ নমথিবী মরু সুম্বালদা সুদনা মনিলনা হীগা যৈও। অইং অসুবনা কায়রবদা খোমচীলবা ঙম্বনে।

অইং অসুবদি – লীলফুগা যোৎকা লোন্দুনা থকও। লৈখাম অসঙবা চকপা হৈক্রু মনা, ওকহিদাক অহুম্মা লোন্দুনা থকও। থৈবোঙ মচি, খেউ, উথাও, লাইকি মচি, তেলহীদাক অঙৌবা মরা, নমসা ওইনমবা, কুপনা তক্তুনা হৌনা ফোনলাংনে, সীংখানে, যাংলীনে কুপনা সুদুনা মৈদা লোন্দুনা থকও। তাংখুথৈ মসাসুঙ চাও চুকসাও। লাইসোলদি – মাবচীঙনে লৈপাক্কা, নোংথৌ, কৈ, লাই ৪ মাবু য়েরুমকুমনা কোলববু। লাই ১ দি কোক্তুনা লাই ওইখিয়ে। অমদি মাবে মাবচীঙও কোকলবগা লৈপাকতগী লাইসুঙ নিংথৌদগী লাইসুঙ থীবা ঙময়ে পুথীবাও। লাইরেলবু সেংকমকুমৰাংবা মতুপ ৭ মাদা য়েলবীরে থাঙচী অরেমপাপু মিৎতা থুংবদি থুংগনে। নিংথৌ মরৈনা ম্লাহল লোকচাওগী লাইবু তীল্লাং হাইসীৎনা সীৎকুমনা সীৎকানে। নিংথৌ মাইবাহলবা হামলেল লৈপায়বা, খুরাইতাঙবা মখোঙ তেক্তবা মমিৎ তাঙদবনা ঙম্বনে।

অউংবা

অউংবদি হঙ্গাম মৰু, মোরোক ২ থবাক থোমও। অউংবা খোঙদা থোমগে হায়রবদি ৰান্দেংখোইবী কুপনা তকও। মোরোক ২ হাপও, থুম হাপও, খুচেংদা থোমও ফৈযে।

অউংবদি – সৌগ্রি মৰু, হঙ্গাম মৰু, চামক্রুক মৰু, মুক্রুবী অসি কুপনা তকও। শিংখা মহী, ওকহিদাক মহী, পুল্লৈমালবী মহী, তেখাওয়াইখু মহী অসি খৈবিক য়ান্নদুনা তৈও। খুয়াদ ইরুম কৈরুম, কাংহু, য়াইঙঙ, শুনু অসি খৈবিক তোংতুনা থোমও ফৈয়ে। লাই য়ৈচীল্লবদি তীনথোক মহী, থুম, শিংখা মহী য়ালদুনা

থকহলও। অমদি ফকফাই মহী, থুম, লাংথরৈ, কবো মুরোকসি তোক্তুনা তৈও। পানখোক, হুপ অনীমদি ফুক্তুনা থকহল্লো। অসিনা ঙমদরবদি লাইরেল মশিংখা থকও। অসিনা ঙমদরবদি তেলহীদাক অঙৌবা ফুক্তুনা থকও।

অউংবদি – হংকাম মরু, সংকুরা মরু, মুথ্রুবী ৩ মা তকও। সিংখা, ওকহীদাক, পুলৈমালবী, তেখাও য়াইখু অসি খৈবিক তোংতুনা খুয়াদা থোমও ফয়ে।

অউংবা হিদাক্তি – উকু অসাবা, হাকথিখলবী, কেকেমালবী মহী, সিং মহী, চান্নাইসাপী মহী, ফকফাই মহী, মান্না চারেঙ মহী, হংকাম, কবো থুম ৯ মা তিল্লো। মহী অদুদা উকু অসাবা তকও হকসাং অপুম্বা তৈও।

অউংবা ১ দি – ফকফাই, মালনা চারেঙ মহী, চান্নাই সাবী মহী, মুথ্রুবী, পুলৈ মালবী, ওকহিদাক, উংসা, কেকেমালবী মরুনে ৮ মা তিল্লো। হকসাংদা থবাক হুমদাং ২ মা নমগল তৈও। য়াদা চাবদি মুথ্রুবী, পুলৈমালবী, খারাপোল, কাবথুম, কবো মরোকসি ৫ মা কুপনা তকও চাহলও।

অউংবগী হিদাক্তি – মোরোক, সিং, হকথিখলবী, ফকফাই, চান্নাইসাবী, কাবথুম, কেক্রু, উশিংশা অসি খৈবিক তিলদুনা তৈও অউংবসুঙ ফৈয়ে।

অওবা

সাপৌতেম অমা, ন্নাহোং মতু, তেংনা মারম অহুম্মাপু মৈদা হিকও। ফুঙ্গাগী উৎকী উৎতীনা তোংও অদুগা চাও। অওবা অচৎপা ফৈয়ে।

অকাপ্পা

অকাপ্পদি – নুংওক মশিংখা, খুপাই মশিংখা, থুম অচুম্বা, মোরোক মরীমা তোক্তুনা তৈও ফৈয়ে।

লমকাপ – য়েন্নখৎ, ওক মশিংখা তৈও। লাইশোন্দি – হে অকাপ্পা মঙামক লেপ্লে তাবসুঙ লাই তরেৎ কাপথবও। শারেং য়াংপা তুথব-ও। কোরৌনোংদা কাপ্পসু নোংলোন তরেৎমা কাপখৎপা। থনুংথিৎপা নোংশিত্তা কাপ্পা, মৈদা কাপ্পা, ঈশিংদা কাপ্পা, লৈপাক্তা কাপ্পা, নোংথৌদা কাপ্পা, লমদা কাপ্পা খুঁক খংসেৎ হায়না শোলও। ফৈয়ে। য়াইরোঙদসু শোলও ফৈয়ে।

অকাপ্পদি – হৈনীঙ মরু থাকও, চাসুঙ চাও।

অখোম লাই

অখোম লাইদি সেলকোয় লাইনে। হিদাক্তি চুনানা য়াৎতুনা তেংনৌনা পোকহাল্লাবগা, সীংখা মহী, থুম অচুম্বা, লপকাংগা লাংথ্রেগী তাঙ্গোইগা তৈও। অখোমদা য়েলহীং থাও। চাপালদি – কবোক অফাবা, ঙাচীং কোনয়াই পুমা, লাতুং অমদা হাপ্তুনা নোংচেংদা থাও।

অঙাওবা

অঙাওবদি – তীংখং মরম তরেৎপু মৈদা হীকও, উৎতী চুমও, ফুদা ফুৎতুনা ইরুথোকও। শারম তরেৎ চেং মরম তরেৎ তিন্দুনা চফুদা থোংও। চফু অদুবু পুমনা খোকথোকও, চাক ময়ায়দা ফিরাল ৫ থাওমৈ ৫ মখোঙদা থাওমৈ ১ থালও। উরোক ১ থেংকু ১ চাক অদুবু ওয়নে য়েৎনে চপও, লাই ৯ মানা নোয়বা হায়ও। লমলোঙগী কারল থাও, থারগা য়ুমগী ময়ায়দা হিপহলও। তুল্লবগা তাহন্দনা খুয়া লুখুম ওন্নানা নুমিৎ নিপান্নিসুনা মায়গৈ ৮ মাদা ওন্ননা হিপহালও তুমলিঙৈ শেমও। অদুগা মহাক উদনা অমম্বা মফম অমদা শেমদুনা অদুদা লৈহলও। নুমিৎ উফরোইয়ে তরাতরেৎনি থল্লবগা নুমিৎপু চেং থোয়দিং, হৈরুক, পানা ক্বা, লৈ চন্দোল, থাওমৈ য়াওনা মখুৎতা পাযনা নুমিত্তা পিহালও। ইরুনা তৌও চেৎও ফৈয়ে।

অঙাওবা ফনবা হিদাক্তি – কবো লৈতেং মালবী মারা সল ১, কবো মুরোকসি ৭, য়াই থল্লা মালবী সল ১, হংকাম মরু সল ১, অসি খৈবিক কুপ্পা তক্তুনা উচিথিকুম তাও। তৌরাইদমদা সিং-মহীদা তোৎতনা মিৎতা হাপও অঙাওবা ফৈযে।

অঙাওবদি – তিংখং মরম ৭ ইকও, উতী চুমও, ঈরুথোকও। সারম ৭ চেংলম ৭ তিন্নথোকও পুম্না থোংও। চাকতা ফিরাল থাওমৈ ৫/৫ থেৎও। লমলোঙদা থাও অদুগা য়ুমযাইদা হিপহল্লো, তাহলদনা খুয়া লুখুম ওন্নৌ। নুমিৎ ৮ নি মাইকৈ ৮ মা শুনা তৌও। ঈরুদুনা নুমিত্তা হৈরুক থাওমৈ য়াওনা খুরুমদুনা কৎহল্লো ফয়ে।

অঙাওবা লাইয়েংনবা হিদাক্তি –

১। পানা মনা ৭ খজিং অতেকপগা শিংজু পিজৌ।

২। উরোক শুম্বল মনা ঙামুগা থোংদুনা পিজৌ।

৩। পাঙ্গংগী উৎনা চুম্বা উতি মহি পিথকপা কান্নে।

৪। ক্বা মানবী, নিংথৌখোংলি শিতামিশ্রিগা ফুৎলগা পিথকউ।

৫। মুকথ্রুবী মরু, লোং, গুন, কর্পুর, মনাহি, ক্বা মানবী, সোনামুখি মকুপ শিতামিষ্টিগা চাবা ফৈ।

অঙাওবা

লাইনা অসিদি – মৌনবা পোৎ চাবা, হূ অমসুং অমাংবা পোৎ চাবা, অহল লম্মন অমসুং মরান লৈতবা মীদা লাল্লুবা। অশাউবা, অকিবা, অরোনবা, অচৌবা থবক্কী মহে য়ান্দ্রবদা, হকচাংগী মৈ, ঈশিং, নুংশিৎ অহুম অসিদা অশাওবা পোক্লকই। হায়রিবা অহুম অদুনা ব্লাখনগী শিংলিদা শোকলুবদগী লাইনা অসি পোক্লকই। লাইনা অসি ব্লাখলদগী ওইরকই হায়দুনা ব্লাখল লাইনা হায়নসু কৌই। লাইনা অসি মখল ৭ শুই। (১) নুংশিংকী দোষ, (২) ঈশিংগী দোষ, (৩) লোক্কী দোষ, (৪) নুংশিৎ, মৈ, লোক অহুম্মক্কী

অপুনবা দোষ, (৫) অব্রাবদগী ওইবা দোষ, (৬) হূ চারুবদগী দোষ, (৭) ভুত বিদ্যাদগী ওইরকপা দোষ।

১। নুংশিৎকী দোষতগী ঙাওরবদি :- লমহেন্না পঙবা, কপ্পা নোকপা, ইশৈ শকপা, মখোং মখুৎ চপতিংবা, মশা ময়াং কংবা, শৌ-শৌ লাওবা, কুচু ঙাংলিবা মওং অসিনা তিনগনি।

২। ঈশিংগী দোষনা ঙাওরবদি :- শাওবা, কিগনবা, অইংবা উকম, ঈশিং পাম্বা, অচা অথক পাম্বা, নোকপা কপ্পনচিংবা, মশা শাবা, মচু নাপু মানগনি।

৩। লোক্কী দোষনা ওইরবদি :- মতিন শিৎপা, চানিং থক্লিংদবা, ওনিংবা, তুম্মিংবা অদুগা মমিৎ ময়ুং, খজিল, কুচু ঙৌগনি।

৪। নুংশিৎ, মৈ, লোক, অহুম পুল্লবদি :- মথক্তা হায়খ্রিবা মওং পুম্নমক্না তিনগনি।

৫। অশাওবদগী ওইববদি :- অরোনবা ব্রা ফোংদোকপা, নোকপা, কপ্পা, ইশৈ শকপা।

৬। হূ চাকবদগী ওইববদি :- মচিল মুগনি, মমিৎ ঙাংগনি, মপাঙ্গল শোনগনি, জ্ঞান লৈরোই।

৭। ভুৎ শান্নকুবদগী ওইববদি :- মওং তোঙান তোঙান্না যামখবে।

হিদাক –

১। নুংশিৎকী :- ঘী, থাও পিথক্কনি।

২। ঈশিংগী :- ঈশিং পৌননবা হিদাক পিথক্কনি। ঈশিং পৌননবগীদমক, স্থূল কমল মনা শুরগা মহি লৌদুনা চিনি অঙৌবগা য়ান্নদুনা পিথক্কনি।

৩। লোক্কী দোষনা ঙাওরবদি :- অহানবদা লোক মুন্নবা হিদাক পিজদুনা লোক থোকহনগনি। মাদুদি নোংমাংখা মনাদু পব্রা মখাই ঈশিং পব্রা ৩ দা হাপ্পুনা ফুৎলগা মহি পব্রা ১ তা লৌরগা খোইহিগা তংখাই তংখাই য়ান্দুনা নোংমদা অহুম মবিবক থক্কনি।

৪। নুংশিৎ, মৈ, লোকনা ঙাওববদি :- উন্মাদগজাঙ্কুশ চাগনি কবিবাজদগী ফংই।

৫। কামনা ঙাওরবদি :- অপাম্বা নুপী পিরগা ফৈ।

৬। হূ চাবদগী :- হূ কোক্লবা হিদাক পিজগনি। মদুদি অজিতাগদগা ঘীগা, খোইহিগা চাং মান্ননা হাপ্পুনা তোলা অমমম পিথক্কনি। নোংমদা ৩ লক পিথক্কনি। (হিদাক অসি কবিবাজগী দুকান্দগী ফংই)।

৭। ভুৎবিদ্যানা ঙাওরবদি– মন্ত্র অমসুং পূজানা লাইয়েংগনি।

হিদাক – পেরুক মহি, মাইরেল অরিবা, ওকহিদাক, শৌগ্রি অনানবা মপাল, কাংখিল মহৈ, খোইহিগা চামিন্নববদি ফৈ।

তোর্বোৎ মরু তকখাইরগা, খোইহিগা চামিন্নরবসু ফৈ।

কোনা মহি খোইহিগা পিজরবসু ফৈ।

ঘী অরিবা পিজবা অমসুং তৈরবসু ফৈ।

হঙ্গাম থাওনা মশা অপূম্বা তৈরগা নুংশাদা তূমহল্লবসু ফৈ।

চিঞ্জাক – অমাংবা অমসুং ঈশিংদা বেরা তৌরোইদবা মনা মশিং চাবা অমসুং হৱাই মুগ চাবা ফৈ। কবো লৈতেংমালবী মারা সল ১, কবো মুবোকসি সল ১, য়াই থল্লা মালবী সল ১, হংকাম মরু সল ১। অসি খৈবিক কুপ্লা তক্তনা উচিথিগুম তাও। তৌরাইদমদা সিং মহিদা তোংতনা মিংতা হাপও। অঙাওবা ফৈয়ে।

অঙাংনা অহিং নুংথিল শাব

অঙাংনা অহিং নুংথিল শাবগী হিদাক্তি কেক্রুনে, হীদাকমনা অয়াকপনে, পুলৈমানবী, য়েন্নখৎ, থুম, হিদাকফু মহীগা মুন্না ফুৎলগা মপুক খাকও মসাপুম্নমক থুংনা তৈয়ু অহনসুং ফৈ।

অঙাং ঈশিংদা তাবা

অঙাং ঈশিংদা তারল্লবদি মশম পায়রগা চিংখৎলু। মশাদি য়াম্না নানবনি, কংফাল য়ৌরগা উৎ খরা পায়দুনা মখোঙ অনি পায়রগা থাঙ্গত্তুনা নিকথোকউ। থকখিবা ঈশিং মখৈ লোইনা ওথোক্লক্কনি। অঙাং অদু নীংথিনা হিপহল্লগা মখোঙ মখুৎ, ময়াঙলেন মথবাক মৈশা পিদুনা য়াম্না শাগৎহল্লু। অমোনবা ফি মৈদা যাইরংগা মমায় য়ৌহন্দনা ফৈজুপ শুপ্লীয়ু। মনাতোন্দা শ্বব মশীং লৈতনা কাম্বীয়ু। অঙাং অদু মথৱাই লোইনা চৎলমদ্রবদি শোয়দনা হিংঙী।

অঙাং ওইদনবা

তেলহিদাক মহী থকপা অঙাং ওইদে, নিমগী থাও শিজিন্নবদা অঙাং ওইদে, বোকুল মহী নত্রগা শেম্বাং কাওথুম চাবা অঙাং ওইদে। নোংলৈশং মনা ফুৎলগা থকপা অঙাং ওইদে। নুংশিৎ হিদাক, লাংথ্রে মতোন তরেৎ তরেৎ মহী থকপা অঙাং ওইদে। পানা মনাগা হিংগা চামিন্নবদা অঙাং ওইদে। নোংমাংখা মরাগী মহী খরিগা ফুৎলগা থকপা অঙাং ওইদে।

লৈহাওগী লৈ তকখায়রগা অরিবা কুইরবা চিনি অঙাংবগা লোয়ননা নুপীগী থাগী রিতু ওইরকপা নুমিৎশিংদা চারবদি গর্ভ ওইরোই।

অঙাং কপ্পা

অঙাংনা কপ্পবদি – লংহৌ চা থোংদবা ৭ তা উহল মরা কিশিল্লো অদুগা মণ্ডক্ততা কিদুনা শিও।

অঙাং কপ্লবদি – ঙা পুংথারাও ১২ ইন্নান্দা থোংও চাদুম ১২ লৈহৌরা ৫ দা হাপও। অদুগা নাওফম মথক্তা থমও। অঙাংগী নুমিৎ থা তাকলবগা য়োমদুনা অঙাং পোকপা মফমদা মঙা মঙানি য়াল্লবগা পুলৈ মখোঙদা থমলুও কপলরোইয়ে।

অঙাংনা তুম্বা হিপ্পা নাইদনা কপ্লবদি হেন্তাক লৌনবা লা অদুনা মানা হিপ্পা মাইথা মখাদা থন্নগা হিপহলও ফৈয়ে।

অঙাং খোম থক্তবা

অঙাংনা খোম থক্তরবদি – হৈ মরম ৭ লৈ মরম ৭ লফোয় লাফাং ১ চেং য়েরুম কোনয়াই অঙাং পোকপা মফমদা লাতুং অমা য়ুংদুনা মথক্তা পোৎয়াওদি থাও। নুমিৎ মঙানিশুনা মমাবু খুরুমহল্লো খোম থোক্কদনে।

হৈক্রু, মনাহি মকুপকা, শঙ্গোম অনৌবা, খোইহি পুন্নমক অসি নৈখাইরগা মরৈদা তকপিগনি।

অঙাংনা খোম থিবা

অঙাংনা খোমথিবা তারবদি – লৈরম ৭ চেং য়েরুম কোনয়াই য়াওনা অঙাং পোকপা মফমদা থাও মমাবু খুরুমহল্লো ফৈয়ে।

অঙাং চিংনবা

অঙাং চিংনবদি – খোইরু, উসিংসা মরা, থারোইপিচুপ ৩ মা তিলনা তক্তুনা তৈথৌ। চেং য়েরুম লাইদা থাও, হে থোঙঙারেলও তাইপঙপালনে পিথরকও হায়না খুরুমও। লংমাইয়েনখা, ওকহিদাক সুদুনা ঙৌও লব্রাইদা য়ৈথৌও। হৈনৌজোম, লাইহিদাক, থারোইপিচুপ মরা, হিঙ ৪ মা তিলনা তৈও।

অঙাং চীংনরবদি – খোয়রীনে, উহল মরা, থারোয়পীচুপ মারা অহুম্ম অসিনা তক্তুনা থাচীন্দা খোয়দা তৈও, য়াঙলেন, পীরাই তৈও। চেং, য়েরুম, কোনয়াই লৈ য়াওনা অঙাং চুনাগদবা মমাঙদা। হে থোঙঙারেনও তাইবং পানবনে হায়না খুরুমও। সম্থোঙদা থানা থমও চেংদি মমাবু থোংদনা চাহল্লো ঈ-পাগদবনে।

হোংঙুনে, লংমাইয়েনখা, ওকহিদাক অহুম্মা সুনা ঙৌরবগা অশাবা অদুনা লব্রাইদগী হৌনা য়ৈথৌ। হৈনৌজোম মকু, কদম মকু, লাই হীদাক মকু অহুম্মা তিলদুনা ফুত্তনা থকও ঈমন তনফররোই চংকদনে।

ঈনা পাইখৎলবদি – অঙাং মখোয়, উহল মরা, থরোয়পীচুপ মরা, হীঙ মরীমা তক্তুনা তৈও। নাওফম মথক্তা হৈরুক ১ থাও ফবনে।

অতল নুরা লাই

অতল নুবা লাইদি – শল, ওক, হুই, যেন, শা-ঙা, মী অসি খৈবিকনা নন্নবা উচেৎপু মৈদা ইক্কুনা তাঙ্গোই লৌও, নম্মেনগা যান্ননা তৈও ফৈযে।

অঙাং তীনহৌবা মশা শাগৎপা

কিহোম মনাগী মহি তোলা অনিগা খোইহিগা তিন্নদুনা থক্লবদি অঙাংনা তীনহৌবা মশা শাগত্তুনা নাবা ফৈ।

ঈশিং অফবগা সৈন্ধব থুমগা পিথকউ, তীন্না নাবা ফবনি।

নিম মনা মহি তোলা অমগা খোইহিগা পিথকউ অঙাং তীনহৌবা পুন্নমক ফবনি।

অঙাং তীনহৌবা

খেনে যাঙৌনে শামু নম্বেল মহীদা নৈখাইবগা অঙাংতীন হৌবদা তৈও ফবনে।

অঙাংনা তীন হৌবদা – মঙ্গেহৈ, উৎনিংথৌ, ঙাখা অতেকপনে অহুম্মা অসি তকখাযও, লৱাইদা থোমও। ঙাখক লৈবগা নাপ্পদা থোমও, ঙাখক লৈবগা নাকমদা থোমও, ঙাখক লৈবগা খৌবীদা লুখমদা থোমও, তীন হন্থবনে।

অঙাংগী নাওকক তোকনবা

অঙাংগী নাওকক তোকনবা হাযগে – লৈহৌবা মতোলনে, তুজম মতোলনে, হেন্থাক্লে অঙাংগী হিপফম মখাদা থমও তোকপনে।

অঙাং নাবা

অঙাং মচিন চাফৎলবদি খোইহি লুপা হিদাক কবোক্কা তিন্নদুনা তৈবীযু যাম্লা থুনা ফবনি।

খোইহিগা কিহোম মনা অনৌবগী মহিগা তিন্নদুনা পিথকপিযু। মনঙ্গন্দা নোংমাংখা ফুৎপগী মহি তৈবিযু যাম্লা থুনা ফবনি।

অঙাং নাবগী (হিদাক থকপা হৈত্রিবদা)

থবাক, খুয়াদা হঙ্গামথাও তৈবিবগা, নোংমাংখা মনা মনিল চৎহন্দনা চফুদা মুন্না ফুৎপগী মনিল অদু ফিবুল অনি শেম্লগা নাতোনগী স্বরদা চংহল্লবদি ফৈ। তুম্লিঙৈদনা হেন্না ফৈ।

অঙাংপোকপা লৌনদবা

অঙাংপোকপা লৌনদরবদি – ঙা পুমথারাও ১২ চাক চাদুম ১২ লৈহৌরা ৫ লোলদুনা ঙাগা চাক্কা নাওফম মথক্তা থাও। অদুগা অঙাংপোকপা মফমদা য়াল্লো অদুগা পুললৈ মখোঙদা থারুও ফৈয়ে।

অঙাং মশা ফনবা

অলু অহিংবা শিংচিত্তা শিংলগা মহী লৌদুনা খোইহীগা য়ান্নদুনা চামচ অমমম খোম থক্লিবা অঙাংদা পিথক্লবদি অঙাং মশা ফহল্লি।

অঙাং লাইকুপ থোকপা

লাই থোকপা মতম – থৌৰান, লাংবল, মেরা থা অহুমনি। অঙাংনা মশা শাগৎলকপদা নুমিৎ নিনি ফাওবা নুংদা হিদাক থাদবা। ঈশিং তোয়না কৌই, ঈশিং অশাবনা ঈংহল্লগা খোইহী খরা য়াল্লগা পীথকপা, ঈশিং অশাবা ঈচমসু থকপা ফৈ। হুম্নিদা লাইকুপ মশক উরবদা, শাওম মশীংখা খোইহী খবগা ঈশিং হাইবপ য়াল্লগা পীথকপা লাই অদো লোইনা ফুদোকপা ঙম্মী।

লৰাইদা হাপ্পবদি – অচাথাও, কেরোশিন, কর্পুর তিন্নবগা তোয়না হাপ্পীগনি। অঙাংদা তীন লৰাই কাদনবা হোৎনগনি। অঙাংগী লায়য়েং য়াম্না লুই, তীন্না লৰাই কারক্লগা মশা উনমরুম ঈংখ্রবদি লায়য়েংবা কান্নদরে খঙঙো।

মরিনি শুবদা শিংখা, উচান মচি তক্লগা খোইহীগা পুন্না তিন্নরগা অয়ুক নুংথিল খরা খরা পীথক্কনি। তরুকনি শুবদা হক্কী ঈশিং তিলগা তিন্নরগা মশা পুন্নমক লাইমায় তাগনি, নাম্থোকপীগনি। তরেৎনি শুবদা য়েনশীন মহী হাপকনি, হিদাক ময়ান অদু তৈসু তৈবীগনি। তরামাথোইনি শুবদা লাইগী নুমিৎ লোইরে।

লাই-থোকপা ইমুংদা ঘী থাও ঙৌদুনা চাবা য়াদে। ঙা য়াইফৌ থাবা, লৌবা, মনম অকনবা শীজিন্নফরোই, অমাং অশোয় অয়াম্বা তৌফদে। খোইজু লৈখাম মনম তাবা য়াগনি। ধুপ, মেক্রুক্কী মনম ফাওবা তাবা য়াদে। লাইকুপ্পা হঞ্জিনখ্রবদি লাইচুম থী ফায়গল্লি, কুপ্পা শেন্নবীগদবনি।

অঙাং লোকথুংবা

অঙাং মচাশিংনা লোক থুংদুনা স্বর হোনবা ঙমদবা, তুম্বা য়াদ্রবদি নোংমাংখা য়াম্না মুন্না ফুৎলগা অমোনবা ফিনা ফিবুল শেমদুনা চফু অদুগী মখুম ওইনা খুম্মু। মনিল অদুনা ফিবুলদা চঙলবা মতমদা, অঙাংগী মনাতোন ময়াদা থম্নগা স্বর হোনবদা চিংশিন্নবা তৌবিউ। ইরুজবা মতমদা ঈশিং অশাবগা সৈন্ধব থুমগা য়ান্নদুনা তত্তনা ইরুজবিয়ু। লোক থুনা ফবনি।

অতল নুরা লাই

অতল নুরা লাইদি – হৈপুং মহীদা নাপু মৈদা ইক্তনা তৈও।

অথিবম চাওথোকপা

উচিথি মরা অমসুং গুনমরিচ চাং মান্ননা লৌরগা শলয়ুংগা তোত্তুনা নপ্পগা থোল্লবদি নিপাগী অথিবম নাবা চাওথোকপা ফৈ।

চহুই মরা, লৈপুঙ খাংখা মরা অমসুং শিংখাংখা মরা অমত্ত ওইনা ঈশিংদা তক্লগা নিপাগী বুরিখাও চাওথোকপদা নপ্পবদি চাওথোকপা ফৈ।

উচান ঈশিংদা ফুংপগী মহীগা শলয়ুংগা থক্লবদি বুরিখাও চাওথোকপগা লোয়নননা অথিবমগী লায়না ফহল্লি।

চরোইদোং মরা চেংহীদা তক্লগা নপ্পবদি নিপাগী অথিবম চাওথোকপা ফৈ।

অথিবম নাবা (অণ্ডকোষ চাউবা অমসুং চিকপা)

রক্তচন্দন, থম্বাল মখোক, যষ্টিমখ, থরো অশংবগী লেম্ফু পুম্নমকসি তকলগা শঙ্গোম অনৌবগা তিন্নরগা তৈরবদি ফৈ।

ওকহিদাক্কা হঙ্গাম মরুগা তকখাইদুনা তৈরবসু ফৈ।

কালুজিরা, ফদিগোম, কাংখিল, গেহু, বোবোই অকংবগী মক্রুপকা তৈরবসু ফৈ।

নোংমাংখা মনাগী মহি শুগাইদুনা লৌবগা মৈদা ক্ষে শানা লৌদুনা তিনশিবী মরু অমগা হাপচিন্দুনা তৈরবসু ফৈ। (অনাবা মফম অদু অকনবা ফি অমনা লাকখৎতুনা পুনগনি)।

অথুকপা (পিৎকী লাইনা)

অথুকপা পিৎকী লাইনাগীদি – খোইহীগা চিনি অঙৌবগা তোত্তুনা চাও ফয়ে।

অথিনবা

রম্মী তিক্তাগা শাওম মশিংখাগা তক্তুনা থকউ ফবনে।

অনাবনা ঈশিং কৌবা

অনাবনা ঈশিং কৌবা ফনবা হায়গে – তুম্নৌ মরানে, লীরেন্নে, লৈহৌরা মতোন অহুম কিশি কিরগা পুন্না ফুৎলগা থকউ। অনাবনা ঈশিং কৌবা ফবনে।

অপাৎপগী হিদাক

হিদাক মখলশিংদি :-

চাইফরনে, নুঙসিন্নে, হংকামথাও অহিংবনা মৈদা ঙৌরগা তৈও।

অমদি মীরৈবাক থাওনম মারুনে, সংকোম অপুম্বনে, মৈদা ঙৌরগা য়াইঙঙ মহি খরাসুমসিলদনা তৈও। অমদি হিদাক মানানে, তীনলৌ মারুনে, লৈপুঙ খাংখানে, সিংখা মহিনে য়াইঙঙ মহিনে, ফকফাই মহিনে অসি ঙৌরগা তৈও ফৈয়ে।

লংমাইয়েনখা অসীনবা মনা, অয়াঙলৈমনা মৈদা ইকও, তাঙকোই লৌও, মখুলদা হাপও। নাইচাদনবদি হুইথক মরা, সীংখা থোমও। অপাৎপসুঙ ফৈয়ে।

তুলসী অমুবা মনাগী মহীদা নুংসিল অশংবা তক্কুনা তৈরগা হোংঙু মনা কুপউ ফবনে।

চমেন্নে খোইরুনে য়ুবী থাওনা ঙৌদুনা নপও ফবনে।

শুনু মহী ঈরু কাবা অদুগা থাও অহিংবগা তুলা মান্নহল্লগা মুন্না নৈখাইরগা ফিদা তৈরগা নপউ। অপাৎপা, খোমদা, খোইমহুমনচিংবা ফবনি। অহল ওইরবা হকচাং ফত্তদুনা পাৎথোকপসু ফবনি।

অপাৎপগী হিদাক্তি – পানা মনা ৭ হংকামথাওনা ঙৌদনা থোংবদা জমেন তকখায়দনা হাপলগা তৈও ফৈয়ে।

অপাৎপগী হিদাক্তি – ঙমুমান মরা (ঙামুয়াই) লাইথরোই অহান্বা লৈবাক মনুংদগী অদুগা তক্কুনা তৈয়ু ফবনে। অপাৎপগী হিদাক হায়গে – নিম মনা, শগোলহিদাক মনা, চেং কবোক, ঘী ঙৌদুনা পিজৌ ফবনে।

অপাৎপা, অপোম্বা, চাফৎপগী হিদাক্তি – রস সিন্দুর, রসমনিক, রস কর্পুর, মুদ্রা সঙ্খ, য়াঙৌ, থোইদিং অঙৌবগী থাও, ঘী, মেক্রুক, চনম, খোইরু ঙৌরগা মোলোম শেমদুনা লশিংদা লুপ্লগা অপাৎপা অপোম্বা চাফৎপা মফমদা থোম্মু ফৈয়ে।

অপাৎপগী হিদাক্তি – রস কর্পুর, মুদ্রা সঙ্খ, রসমনি, রস শিন্দুর, জমেন অসি তুলা চপ মান্ননা কুপ্না তকখা ইরগা খুজিলা অমা শলগী ঘীদা তোৎশিল্লগা হিদাক তুলা অমা ফারবদি ঘী পৌব্রা অমা হাপ্লগা ঙৌদুনা তৈয়ু।

অপাৎপা চেরেনচিংবদা ত্রিফল ঘীগা পিজবা ফৈ। শগোলহিদাক মহিগসু ফৈ।

লফু লমাং মহিদা হৈবীমরু শুগাইদুনা হাপও। মৈদা মুন্না লোন্দুনা নঙনা লৌরগা অপাৎপদা তৈয়ু ফৈ।

অপাৎপা, ফুরি

হিদাক মখলশিংদি :-

হঙ্গামথাও অশেংবা পৌৱা অমদা নিম মনা অশংবা পৌৱা অমা ঙৌদুনা মাদুদা কণ্ডুক তোলা অমা মন:শিল তোলা মখাই অমা হাপ্তুনা অদুদগী থাও অদু থাংথদুনা চুল্লগা নিম মনা ফুত্তুনা শেংনা চান্নগা নুমিৎ ৭/৮ নিদং তৈরবদি য়াম্না ফৈ।

হৈনৌ পাম্বীগী মনপ চম্প্রা মহিদা নৈখাইরগা তৈরবদি ফুরি ফৈ।

শ্বেত চন্দোন তক্কুনা কর্পুর খরগা য়ান্নদুনা তৈববদি হাক্কচবা ফৈ।

নুমিৎ খুদিংগী কণ্ডুক চংনিং অনিদং লফোইদা হাপ্তুনা চারবদি ফুরি অকংবা ফৈ।

নিম মনাগা হিদাকফু মহিগা ফুৎলগা নিংথিনা চান্নগা হঙ্গোমথাও অশেংবগা মেক্রুক খরা ঙৌদুনা নুমিৎ ৭ নিদং তৈরবসু অপাৎপা ফৈ।

অপোম্বা

অপোম্বগী হিদাক্তি – লফোই কেলা থোম্বা ফৈয়ে।

অহানবা হৌরকপদা অফিং কানি তৈবা কংবনে। নাই চাগে হায়রবসু অতৈনা তৈবা মচীন ওইগদবা অদু খাকও। নাই মচীন কাযনবা সুধাগা শুনুগা তিল্লগা মচীন্দুদা নপও মথন্তা কায়বনে। মচুম চিংবসুং কানি অদু লাদা লুপ্পগা নপও মচুম লোইনা চিংথোকপনে।

অপোম্বা কংনবদি – অঙ্গোৎ মখোম মোইথাপ্তা লুপ্পগা থোম্বা ফবনে।

অপোম্বা মারোক চুপথোক্লবা

অপোম্বা মারোক লৈরবদি – আয়াঙলৈ মানা থোমও, মারোক চুপথোকপনে।

অপোম্বদা চিকখায়নবা

লাফোই মকুগী উৎনে, থুমনে, সুনুনে অহুম্মা মাচিন্দা থোমও।

অপোম্বগী হিদাক্তি – চুহিনে, হিদাক মনানে, ঘীনে, কুমশুনুনে, থুমগা মঙামক থোমও চিকখায়নবনে। অমসুং কুমনংপীচাকনে, ঘীনে, শুদুনা থোমও।

অপোম্বা

মেক্রুকনে, উরীকাং মারুনে, উসিংসানে, য়াইওঙনে অসি কুপ্পা তক্লগা অপোম্বদা চাইও পুমকং কংবনে। নাই লৈরবসুঙ পোকখায়বনে। অপোম্বনা চীকপা খাঙবা ঙমদরবদি লৈসানম মারুনে, চুহিনে তৈও।

অপোম্বা (ত্রকশীরাগী হিদাক)

হিদাক মখলশিংদি :-

মৈনা পোকপা অমসুং অপাৎপা কংহনগে হায়রবদি শামু লম্বেল, মিশি, কড়ি, নুংশিল অশংবা চেং মচংগী প্রমাননে, লুপাহিদাক কবোকনে, নিম, কয়লা, রসশিন্দুর, রস কর্পুর, কবোখজি পুম্নমক তিন্নদুনা য়াম্না তক্লগা নোংমদা অনি অহুমলক তৈবিউ। মচুম চিংবনি, অপাৎপা অমসুং মৈনা পোকপা থুনা কংবনি।

রস শিন্দুর, রস কর্পুর, বস মনিক, মুদ্রাশং, শিক্রিক, কেলমিৎভস্ম পুম্নমক তোলা মান্ননা তক্লগা ঘী খরা হাপ্পুনা তোৎনরগা যুবীথাও খরগা থাও অহিংবা খরগা হাপ্পগা খজিক্তুনা নম্নবা তৈরগা খুৎনা য়াম্না নানবীউ। অমুক অনিরক তৈবদি অনাবা হৌবনি মতুংদা কংবনি।

হঙ্গামথাও অশেংবা, ঘী পব্বা অমা, য়েনখৎ খবা, চিরাইটা খরা, নিম মকুপ, হিদাকমনা অয়াকপা, রসশিন্দুর, রসকর্পুর, মৈতৈ য়াইঙং, ইরুম কৈরুম মহি, পানামনা মহি, শগোলহিদাক অঙৌবগী মহি ঙৌরগা তৈবিউ। অপাৎপা অপোম্বা নুংশিং খোমজিনবনি, মচুম চিংদুনা অপোম্বা ফবনি। শরু মনুংদা নুংশিং চঙদুনা লৈবা পুম্নমক থুনা ফবনি। ফদিদা লুপ্পগা থোম্বীউ নাই থুনা চাবনি।

হঙ্গামথাও সের মখাই অমদা নোংমাংখা মনা, য়েনখৎ, চিরাইটা, নিম মকু ঙৌরগা থাও অদু চুমথোক্তুনা অপাৎপা অপোম্বদা তৈবিউ। নাই থুনা চাবনি, যাম্না থুনা কংবনি অমসুং ফুরি থুনা ফবনি।

কেক্রু, খরি, হিদাক মনা, কর্পুর, তিলহৌ ঈশিংদা পৃ পৃ লাওনা নোইরগা মৈদা লোল্লগা অনাবা মফম অদুদা তৈবিয়ু। নুমিৎ মরি মঙানিদা ফবনি।

কাম্বীরৈ মহিগা রস কর্পুরগা তিন্নদুনা কংলা তৈরা তৌ য়াম্না থুনা হঞ্জিনবনি। চিঞ্জাক্তি মোরোকচিংবা উতী ইরোনবা চাবীগনু।

ঘীদা লোং মপাল মরি মঙানা তকখাইরগা পানা মনাদা তৈরগা থোমদুনা থম্বীয়ু। ফি অমনা পুল্লগা হঙ্গৎনা খৱাংদা পুন্দুনা থম্বীউ। নুমিৎ তরুক তরেৎনিদা থুনা ফবনি।

অপোম্বগী মরু ফুক্কে অমসুং মচুম চিংগে হায়রবদি সমংখার, তেংনৌ মখোম, খরি, কর্পুর তোলা মান্ননা তক্লগা তেংনৌগী মখোম মহি খরা লাংলপ্পা হাপ্লগা ফদি মচেৎ অমদা তৈরগা নপ্পুনা থম্বীউ। মচুম য়াম্না চিংবনি অমসুং খরা শাবনি।

অপোম্বা থুনা নাই চাহানগে অমসুং হঞ্জিনহনগে হায়রবদি কুম শুনু য়েরুমগা তোৎনরগা থোম্বীউ থুনা ফবনি। অঙ্গোৎ মখোম ফদিদা হাপ্তুনা পুল্লগা থোম্বীউ। তেংনৌ মখোম থোম্বা ফৈ। য়াংঙৌ ফদিদা লুপ্তুনা থোম্বীউ। অপোম্বা পুন্নমক নিংবা থুংনা ফহনবা ঙম্বনি।

খোই মহুমনচিংবা অপোম্বগীদি – অশিখোই মহুমগা খোই মহুম অহাম্বগা কুপ্না তক্লগা ঘীগা তিনশিল্লগা তৈয়ু পোমগংনগনি। নাই লৈরবদি মচিন খাকনা তৈয়ু। হেন্দোকপা চাওথোকপা তৌরোই থুনা ফৈ।

শামুগণ্ডা মচী তক্লগা, গোপীচন্দোন, ফদিগোম শুগাইরগা থোম্মু। উরিংসু ফৈ। নিংথৌখোংলি মনা মৈদা য়াইরগা অৱাথবী অমুনবদু খোইহিগা শাহল্লগা থোমদুনা চহুই মনপ নপউ। শঙ্গোম অফম্বা খোইহিগা থোম্বসু ফৈ।

তুমনিংখোক মরুগী মহি তৈয়ু। মৈতৈ য়াইঙং, চনম, মৈতাল শুরগা শলগী ঘীগা থোম্বদা থৌরি চাওথোকপা, অথিফম (তুরুম) চাওথোকপদা থোম্বসু কান্নে। মনা হিদাক, চেংক্রুক তিংখংপানবা মরু শুগাইরগা ঘীগা লিল চৈশু শিৎলগা য়েরুম মমুৎকা সাপোন শুনু য়ান্নদুনা থোম্মু। শগোল হৱাই মকুপ চুহিগা, তেলহিদাক অঙাংবা, হোংঙু অমুবা, কুমশুনু শুগাইরগা, য়াইমু, লৈহৌরা অমুবা মরু তক্লগা তৈয়ু। উচিশুম্বল, য়েনপৎ, শগোলহিদাক মনা শুগাইরগা খোইহি লফোই তোৎলগা থোম্মু।

লমথবী ফুৎলগা হিগা য়ৈয়ু। তন্দন মনা ঙা অতেকপগা থোংদুনা চাও। তেবা পাইবী মনা ফুৎলগা হিগা য়ৈয়ু।

মেক্রুক্কা থাওগা লোল্লগা হৈবীমনা কেগে মানবী ফদিগোম য়াইঙং খোইহি শুগাইরগা থোমগনি।

হনুরৈ মনা, উচিশুম্বল মনা, মুকথ্রুবী মহি থকউ। শুনু থাও তৈরগা মৈ য়াইবা ফৈ। কুথাপ, উহন, য়েনখৎ, কোক্কল মহি পিথকপা তৈবা য়াই। অয়ুক য়াহৌরকপগী তিনখা তৈয়ু। লফু মরুগা থুমগা থোম্বা ফৈ। শুনু, কবোক অফাবা, খোইহি, লফোই তোৎলগা থোম্বা ফৈ। লাই চাংখ্রং, লাইখুৎ, লাই উতোং, লাই কারোংহৈ, লাইকি ফুৎলগা থকউ। থাউনম মনা ফুৎলগা থোম্মু। অঙ্গোৎ মখোম, অশিহৈবোং মখোম থোম্বা কান্নে। লাংথ্রৈ মতোন ৭ কী মহি খরা হাপ্লগা পীথকপা ফৈ। মঙ্গ্রা অঙাংবা চাহনগনি। লৈপুং খাংগা অচৌবা মচা শুগাইরগা খোইহিগা থোম্মু।

অপোম্বা খুদিংমক্কী মচীন খরা খাক্লা খোইহি তৈরগা উৎনিংথৌ চাইবা ফৈ। অপোম্বা মনুংদা নাই চাদুনা য়াম্না চিক খোৎলবদি ঈশিং এঞ্জাং শুরগা চফু চবোনগা থুমগা তোৎতুনা থোমও। মচীন খিত্তং খাকও, য়াম্না চিংখত্তুনা পোকখাই।

অপোম্বগী হিদাক্তি – তেলহিদাক মরু তকপগী মহি, কৌব্রু য়াই, অৱাথবী মরা নোংপোক ওনবা, কবিরৈ মরা, উহল মরা তক্লগা তৈয়ু।

অপোম্বা হেক হৌরকপদা শুনুগা থাওগা তৈরগা মৈ য়াইয়ু। অশি হৈবোং মখোম, অৱাথবী, অঙ্গোৎকী মখোম, মৈতৈ ঙামু মমৈ, কেক্রু মপ্রাম, তেলহিদাক মরু তক্লগা নপকনি।

নোংলৈশং, অশি হৈবোং মনা, হৈয়াই মনা, সিতাফোল মনা ফুৎলগা থকউ।

পেরুক মহি, লম ইকাইথবী ফুৎলগা মহিদু হিগা য়েয়ু।

লফোই, কেক্রু, উরোক শুম্বল, খোইহি, য়াম, নোংমাংখা মহি, ঘী, তিনশিবী মহৈ থিৎলগা থোম্মু। নোংলৈশং মনা ফুৎলগা হিগা য়েয়ু। হৈবী মনা ফুৎলগা থুমগা থোম্মু। তিনশিবী মরুগী মতোং, কাংখিনগী মতোং, উশিংশা, মেক্রুক, য়াইঙৌ তিল্লগা খোইহীগা নপ্পুনা থোমউ।

অপোম্বগী হিদাক্তি – চীকোংলৈ মরা, ক্লাকথবী মরা, কুম্লংবীচাক লীনাইবা, য়োৎ অহিংবা, ওক ময়া, য়েন্নখৎ, থুম অচুম্বা, হক্কী ঈশিংগা মৈদা লোলও তৈও ফৈয়ে।

অপোম্বা (য়োৎলাই অপোম্বা)

উশিংশা, চামেল, থুম অচুম্বা, চানম অরিবা, কুমলংপিচাক লীনাইবা মহী, খুনু মথি, হানু খুৎলাম মহী, মরোকসি মহী, কেকে মালগী মরু খিচিক ৯ মা অসিনা তক্কনা য়োৎ লাই অপোম্বদা তৈও নাই চাবনে। অমদি য়েন্নখৎ মহী, হাকথি খলবী মহী, উশিংশা অকুপ্পা ৩ মা চপনাবনে। চিঙফাৎনবা হিদাক্তি – অঙোম য়েনশিলবু মৈদা লৌও। থুমগা তোত্তুনা মচীন্দা থোম ও চিঙফাৎপনে।

চপনাবনে - চপখৎনবনে, চুপখৎনবনে। চিঙফাৎনবা - কায়নবা, চেখায়নবা।

অপোম্বা, ধাতু নাই তাবনচিংবা

হিদাক্তি – হৈমাং মকুপ, য়েরুম, মরোই নাকুপ্পী তল হৌরগা চারবসু অপোম্বা, ধাতু নাই তাবনচিংবা ফবনে।

হৈমাং মহি গিলাস অমা য়েরুম অহিংবা অমগা য়ান্নরগা নোংমগী অমমম থকউ। ধাতু নাইতাবা, তাকিগী লায়না কোকই। অহুম মরিরক থকপদা ফবনে।

অপোম্বা নাই চানবা

কেক্রুগী মনপ তৈরবদি অপোম্বা থুনা নাই চাহল্লি।

অপোম্বা মচীন নাইদবা

মোরোক মশিঙ্গা ৩ খামেন অশিনবা ৩ থুম খরা তিন্ননা অচিকপা অশাবা মচীন নাইদনা পোম্বদা থোমও ফবনে।

অমদি পুংদোন মতোল ৩ নুংশা হোন্দনা হেকপা, মুকথ্রুবী মতোল ৩ নুংশা হোন্দনা হেকপা, খামেন অশিনবা মতোল ৩ নুংশা হোন্দনা হেকপা অদু ফুৎলগা পিথকউ অনাবগী মহু হাৎনবনি। চাবা থকপা লোইরগা থুম খরা চাহল্লু।

অমদি ফরাংজি লাইনা নাবদি ফরাংজি মচেৎ খরা ঈশিংদা নৈখাইরগা খোমজিল খোমজিল তৈয়ু। মচীন নাইদনা খৌরী নত্রগা হকচাংদা চিরিরি চেন্না পোম্বা অদু মিশিনে ব্রজনে তল্লগা খরা পিথকউ খরা তৈয়ু।

অপোম্বা পোকখাইনবা

খুনু মথীগা খারিগা মচীন্দা থোমও অমসুং ঘী অনৌবগা সিং মহীগা তিন্দুনা তৈও ফবনে।

য়েন্নখৎ, হিদাক মনা, য়াইঙং, মোরোক, ক্বা অপুম্বা, পানা মনা, থাওনম মনা অকুপ্পী মনা ফংদ্রগা মরু তকখায়দুনা ঙৌও, পাত্র অমদা হাপ্তুনা থমলগা নাই চাবীদবা পোক খাইবা ঙমদরবদি কেগেমানবী মরু ৩০/৪০ মরুম তকখাইদুনা ঙৌরগা তৈয়ো নাই চাবনে।

অপোম্বা চপখৎনবা – ইরুম কৈরুম মহীনে কেগেমানবী মরু অনী অহুম তকখায়দুনা ঙৌরগা তৈও ফবনে।

অপোম্বা হঞ্জিনখিবা ফুদোক্লবা – য়াঙৌনে ঙামু মসিংখানে, ৱাহোং মতুনে থকউ ফবনে।

অপোম্বা শায়োন চোংবা ঙমদরবদি – মেক্রুক্কা শরুক ১ ঘীনা শরুক ৩ তিন্দুনা মৈদা লোল্লগা শমগী তাঙ্গোই খরা হাপ্তুনা ফদিদা তৈদুনা নপও চোংখৎপনে।

অপোম্বা কায়নবা – করবীর অঙৌবা মরা তক্তুনা তৈও কায়বনে।

অপোম্বা নুংগী হিদাক হায়গে – মিসি মরু সৈচাক মকু অনীমক তক্তুনা পিৎকও ফৈয়ে।

অপোম্বা নাই চিংথোক্লবদি – ঙামু মমৈনে, খুজিন খেৎথবা মকুপকা, ফৌ মরু অমনা পোকপা কবোক্কা তোৎলগা নপও ফৈয়ে।

উরীকাং মনুংগী মতোংগা চানমগা শুরগা থোমও কংশিনবসু ঙম্বনে। নাই চিংথোকপসু ঙম্বনে। খোই মহুমসু লাইনা ঙম্বনে।

খোঙ খুৎ অপোম্বদা আকাপ্পদা – ফদিগোম মরু, পাখোল মরু, কাংকোন মনা, মরোকশি, হংকাম মরু, চামক্রুক মরু, লাফু লামাং অপুম্বা ৭ মা অসিনা সুদুনা অপোম্বদা থোমও।

তুমপক তুমপক চোংলবদি – লিলচামহৈ মহী, থুম, মোরোক অহুম অসিনা তৈও। থোইদিং অমুবগী থাও, চেং, তিংথৌ মতা (মরি), নুঙ, য়োৎ মঙামা অসিনা তক্তনা য়োৎলাইদা তৈও।

য়েন্নখৎ অপোম্বা মখাদা তৈও। অপোম্বা অমদি য়াঙৌ তৈও।

য়ুমচি ৪ মাগী ই-কা লৌও, চিথেক ৪ মাগী পারৈ লৌও। খোম মাচেৎ য়াও-ও, ফনেক মাচেৎ য়াও-ও ৪ মা মৈদা ইক্তনা তাঙ্গোই ওইহন্দনা মখু-উদা থোমও।

খোম মাচেৎ – খোমড্রুম মচেৎ, তুমপা মচেৎ।

অপোম্বগী ব্রা হায়গে – তয়াল অঙৌবা তৈও। অমদি কুম্লংপিচাক তৈও। অমদি লাইরেল মশিংখা, চাহুই মচি ২ মা তৈও। অমদি থৈখানে, মরোকসি, কুম্লংপিচাক মহীনা তকও, নোংশাদা খেকুম লাংচিলহল্লো অদুগা তৈও। অমদি মাকে, মরোকসি কুপ্পা তক্তনা সারামথাওগা তৈও মাঙবনে। মাঙবা ঙমদ্রবদি নাই চানবা চপখৎনবদি, কাং মরুনে, উহল মনানে, থুম অচুম্বা কুপ্পা তক্তনা ৩ মানা চপখৎপানে। মাহক তৈনবদি চামেল অহিংবা, সিংখা মরূ অরিবা, খুনু মথি, হানু খুৎলাম মহীনা ঈশিং ওইনৌও থুনানাইচাবনে। অমদি সিংখা অকংবা উশিংশা, উচিথি, পাখংবা উরী, ক্বা মরা, মরোকসি মহী অসিনা য়োৎলাই অপোম্বদা তক্তনা তৈও।

হৌজিক্তি মি কাবা ঙাক্লবা – উরোক সামল মহী, কেক্রু, উশিংশা, নোংমৈ তাঙকোই ৪ মা তক্তুনা মথক্তা হাপও।

বাগী নত্তবা অপোম্বগী লাইনা খুদিংগী হিদাক্তি :-

খোইরু তোলা ১, সাপোন মকুপ তোলা মখাই ১, হঙ্গামথাও তোলা ৫, মেক্রুক তোলা ১, হায়রিবা পোৎশিং অসি মৈদা লোল্লগা মোলোম শেমদুনা ফি অপাবদা তৈরগা থোম্লবদি নাই পোকখাইরকই। অদুগী তুংদা ইতত্তত্তনা থোম্লবদা অনাবগী মচুম চিংথোকই অমসুং হকচাংগী শয়োল চিংখৎলি।

অপোম্বা ওইরকপগী মরমশিংদি হকচাং মনুং শেংদবগী ফত্ত হৌদি মপান্দা পুথোক্লবা হোৎনবদগী অপোম্বা ওইরকই। নুংথিল তুম্বা, অহিং মিংশেল খাংবা, ফত্তবা চিঞ্জাক চাবানচিংবা ফত্তবা মরম ওইরকই। হুমাং থোকহন্দুনা খোংহাম্বা ঈশিং চৎপনচিংবা লিকহল্লোইদবনি। অপোম্বগী ইরিবা হিদাক ময়াম অসিদগী অমা অনিদং চিনফা পুরগা চাং নাইনা শিজিন্নবীয়ু।

অমাংবা থিংদনবা

বনাবসী চিনি পৱা মখাই অমা কিসমিস ছাটাক অমা, সোনা মুখী ছাটাক অমা য়াম্না কুপ্পা তক্লগা পুম্নমক তিন্নদুনা গুলি বোরোই মচামুক চাওনা তারগা অয়ুক অয়ুক চাবিউ অমাংবা থিংদবনি, মপুংফানা চৎপনি।

অমাংবা লিকপা অমসুং নুংশং

লাইওং – শৌজথোং মনুং মপান্দা পোমখৎপা, তোংথোক্তুনা নত্রগা হৱাই মঙ্গল মরু মরুম চাওনা চোংথোকপা অদুবু নুংশং কৌই। করিগুম্বদসু খুবি মরুম চাওবা খোং হাম্বদসু থোরকই। খোং হাম্বদা ঈ-য়াম্না তাবা, শৌজথোংদা শাবা, মরেং মরেং চৎপা, হাক্তচবা, নিংদু অনি ইলুম লুম্বা অসিনচিংবা তৌই। নিতিগী খোং হাম্বগী হকচাং শেংদোকপদা খুৎ ওইগী খুৎনাওবীগী তাং অমা তংখাই ফাওবা লৈবাক তৈদুনা শৌজদা থিংজিন্দুনা শেংদোকপা হায়বসি য়াম্না কান্নে।

হিদাক্তি – রক্ত চন্দন, শাবল মরিংখা (চিরতা) শেন্মাং কাওথুম, উ নাপু, উশিংশা, চরোৎ মরা, নিম পাম্বীগী মকু তিন্নরগা, তোলা ২ ঈশিং সের মখাইদা ফুৎলগা ছটাক অমতা লৌদুনা অয়ুক্তা অমুক নুমিদাং অমুক থক্লবদি ঈ তাবা নুংশং ফৈ।

থোইদিং অমুবা তোলা ৪ দং মকু খোক্তুনা চারগা ঈশিং অইংবাখরা থক্লবদি নুংশং ফৈ, য়া কল্লি, হকচাং নোই।

পেরুক সের অমা চফু অমদা ঈশিং সের অহুম হাপ্তুনা কেগাম অমা মখুল খরা হুৎলগা খুমদুনা মঙক অদু লৈপাক্লা তৈদুনা সোলানা য়েৎতুনা মহি সের অমতা ঙাইবা ফাওবা ফুৎলগা থাংথরগা খ্বাংদগী খোংফাওবা ফিনা য়েৎশিল্লগা সোলা অদু লৌথোক্তুনা মনিল অদু শৌজথোংদা য়ৈহনগদবনি। অসুম তৌনা নুমিৎ ৩ নি তৌরবদি নুংশংগী ঈ তাবা, অমসুং য়েকপা ফৈ, খোং হাম্বসু নুংঙাই।

অমাংবা লিকপা অমসুং নুংশং

মনাহি ঘীদা ঙৌরগা তোলা মখাই, উচিথি মকুপ চংনিং ১২ গা চিনিগা তোত্তুনা চারবদি নুংশং অমসুং হকচাং য়াম্না ফৈ।

থৈবোং মকুগী খরী লৌরগা গোরচনা মহিগা (ঈশিংদা নৈখাইরগা) যান্নরগা তৈরবদি নুংশংগী তীন শিদুনা তাই। নোংমদা ২/৩ লক তৈগদবনি। তৈবদি খুনাওবিদা তৈরগা থোং মনুংদা তাং অমফাওবা থিংজিন্দুনা তৈগদবনি।

ওল মরু (লেম্ফু) অদু লৈপাক তৈদুনা লৌবগা নিংথিনা মুল্লগা থোইদিং অমুবগী থাওগা সৈন্ধব লবনগা য়ান্নদুনা চারবদি নুংশং ফৈ।

অমাংবা লিকপা নত্রগা ধাতু নুংশং অমসুং চাক তুমদবা লাইনাগী লাইওং অহুম অসি কাইদা অমতনি। চাবা মতম নাইদবা, অহিং তুমদবা, নুংশাদা চৎপা, নেশা চেনবা পোৎ চাবা থকপা, থবক অৱাবা ইশু শুদবা, ইখং খংহৌদনা, অৱাবা অকিবা নংবা অসিনচিংবদগী লাইনা অসি পোকই। নুংশং থুংবা মীদি হায়রিবা অসি তৌদনবা হোৎনগদবনি।

অরাক অখং

অরাক অখংদি – শুমাই য়ুমজি ৪ মদা চেং, য়েরুম থাও, হৈ লৈ থাও ফয়ে। হিদাক্তি – ওইনা লৈবা পরৈ, লাইগী লৈপাকসুং, য়ুমনিঙ য়ুম্মাঙগী লৈপাকপু তীঙ্লোক মহীনা তোৎতুনা ইহমদা উৎতুনা তৈও ফয়ে।

অরাক অখংবদি – লম্বীদা তাঙম্বা লীকপু নুঙদা তক্তুনা তৈথৌও। য়ুমচি ৪ মক্কী পরৈ পৈয়ানে, খাঙলাবু ৩ মাগী উচেৎনে মৈদা ইক্তনা হৈবুং মহীনা তোৎনা তৈও ফবনে। অমদি ফকচেৎনে, শিং মহীনে, হংকামথাওনে ৩ মা তোৎনা খুদোলদা তৈও ফিনা য়োমও।

অরক অখংগীদি – সুমাই য়িলখালফমদা চেং য়েরুম হৈ লৈ থাও।

হিদাক্তি – ওইদা লৈবা পরৈ লাইগী লৈপাক য়িমিঙ য়িমাঙগী লৈপাক তীম্লোক মথীনা তোৎতুনা য়িহলদা উৎতুনা তৈও ফৈয়ে।

অরাক অখংদি – শুমাঙ ইলখালফমদা চেং, য়েরুম, লৈ, কোনয়াই, হৈরুক য়াওনা নিও। হিদাক্তি ওয়না লৈবা পরৈনে, লাইগী লৈপাকনে, য়ুমনিঙগী লৈপাকনে, তীম্লোক মহীনা ঈশিং ওইনা পিথকও। ইহমদা উৎতুনা অনাবদা তৈও ফৈয়ে। আতীলপাল শোলও, য়াখংবালোয় শোলও।

অরুম

অরুমগী হিদাক্তি – পুংফাইনে, য়ুমথক্তা হৌবা নাপী অসংববু থাঙসা নুমিত্তা লৌও। তুলসী, মোরোকসী, লপকাং তক্কুনা মিৎতা হাপও। য়াইঙঙ, ওকহিদাক, সীংখা, কুল্লংপীচাক মরা, চনম, মঙামক চাকচামাঙদা চাও অরুম ঙম্বনে।

অরুম অপুম্বা

হিদাক মখলশিংদি :-

উরিকশিবি মনা মহি তোলা ২ খোইহিগা পিথক্লবদি অরুম অপুম্বা ফৈ।

চরোৎ মরা, রক্ত চন্দন, নিংথৌ খোংলি, ফদিগোম, শিংখা অসি তিন্নদুনা তোলা ২ ঈশিং সের মখাইদা ফুৎপনা ছটাক অমতা ঙাইরগা থাংথদুনা থক্লবদি অরুম অপুম্বা ফৈ। নোংমদা অনিরক থক্কদবনি। মসিনা নোংমা লেপ্লগা হৌবা অরুম ফৈ।

নোংমাইজিং নুমিত্তা খুজুম পেরে মরুলেম্ফু ৭ তং লং অঙাংবনা লেংদুনা খ্বাংদা পুল্লবদি নোংমা লেপ্লগা হৌবা অরুম ফৈ।

হৈগ্রুমান, উচান, মনাহি, নোংমাংখা, শিংখা অসি য়ান্নদুনা তোলা ২ ঈশিং সের মখাইদা ফুত্তুনা ছটাক অমত্তা লৌদুনাথক্লবদি নিনি লেপ্লগা হৌবা অরুম ফৈ।

অরুমগী হিদাক্তি – কেকে অঙাংবা মরাবু নুমিৎ মচেৎ পাংমা উবদা ফুকও। কবো মুরোকসি ২ মা পিথকও ফৈয়ে।

অরুমগী হিদাক্তি – হংকামথাওনে, কেকে মালবীনে তৈও, খোঙগী খুয়াদা।

অরুম খুলাই

সিংগারৈ মতোল ৭ তং নুংসা হোন্দনা হেক্কুনা কুপ্না সুরগা গুন ২ তক্লগা হাপও। তংখাই অমদি হুন্দোকখো, ঈশিংদা নৈখায়দুনা থকও ফবনে।

অমদি কোইনিংগা মচাফোরগা, চিরাইতা কুপ্না সুদুনা তিল্লগা খরা খরা লফোইদা য়োমদুনা য়োংহল্লু ফবনে

অরুম

অরুমগী হায়গে – ঈশিং তাং ২ দা থুম অমা তংখাই তিংও অদুগা পিথকও। মতুংদা ঈশিং শানা লুমদুনা পিথকও, মতুংদা লফোই পিজৌ-ও।

অরুম নিক্কুনা হৌবদা

হৈখাগোক মনাগী মহি তোলা ১, শিঙ্গাবৈ মনা মহি তোলা ১,পানমনা মহি তোলা ১, হায়রিবা মহিশিং অসি তিন্নরগা থক্লমদাই খুদিংদা খোইহি দ্রোপ ৫/৫ হাপ্তুনা নোংমদা তোলা ৩/৩ থক্লগা ফৈ।

নিম মকু মহি তোলা ১, নিংথৌখোংলি মহি তোলা ১, শিঙ্গারৈ মহি তোলা ১, শাবল মরিনখা (চিরাইতা) মহি তোলা ১ , লিনহাব মহি তোলা ১ পোৎশিং অসি তিন্নরগা থক্লমদাই খুদিংদা খোইহি দ্রোপ ১০/১০ হাপ্তুনা নোংমদা তোলা ৩/৩ থক্লবসু ফৈ।

যেন্নখৎ, বক্ত চন্দন, শেম্বাংকাউথুম অসি ঈশিংসেব অমদা ফুৎপদা পৌৱা অমা লৌবগা থক্লমদাই খুদিংদা খোইহি দ্রোপ ৫/৫ যান্দুনা নোংমদা তোলা ৩/৩ থক্লবসু ফৈ।

অরুম

য়াম্না পিকপা মহিক জাৎ অমনা অনাবা অসি শন্দোকই। এনফিলিস কৌবা কাং জাৎ অদুনা মীগী মশাদা চিক্লগা মহিক অসি শন্দোকই।

লাইওং – ম্যালিরিয়া হায়বা অরুম অসি অহানবদা ইখঙ খঙহৌদনা কন্না হৌরকই, অদুদগী ঙাইহাক লৈরগা অরুম থাদোকই, নোংমা নিনি লৈবগসু অমুক হৌরকই, করি করিগুম্বদসু নিতিগীসু হৌই। অরুম হৌরমদাইদা কোক চিক্লল্লি অমসুং তু চুংই, অয়াম্বদদি নিক্কুনা হৌই অমসুং অরুম হৌবা মতমদা য়াম্না শাওগৎলি, চাকই, ঈশিং খৌরাংই। অরুম থারগা হুমাংসু য়াম্না শৌগল্লি। কনা কনামগী অরুম অসি য়াম্না কনশিন্দুনা খুলাই লাইফাগুম তৌরকপসু য়াওই: অরুম অসিগী মহু কল্লবদি হাপ্তা ২/৩ ফাওবা হৌই। অরুম অসি নিংথিনা লাইয়েংবিদ্রবদি মতম কুইখ্রবদি পৈ অমসুং ফিরাক চাওখৎলকই অমসুং হকচাং কংশিল্লকই। মিৎ হকচাং নাপু মাল্লকই। অদুগা মরক মরক্তা অরুম হৌই। অরুম অসি য়াম্না ফত্তবা মী শিগনবা লাইনানি। লাইওং অসি তৌরক্লবদি থিন্দানা ডাক্তর কবিরাজদা তান্নদুনা হিদাক চাদুনা কোক্লবা হোৎনগদবনি। নত্রগা মখাদা ইরিবা হিদাক অসি তৌবা কান্নে।

হিদাক

অরুম হৌগদবা পুং ৪/৫ লৈরিঙৈদা শিঙ্গাবৈ মরা তোলা মখাই অমা খুত্তা নোইদুনা ফি অপাবদা যোমদুনা তত্তনা মনম নম্বা অদুগা মযোম অদু নাতোন মনাক্তা পায়দুনা মহি লিক্লা ২/৪ দং নাতোন্দা চিশিল্লবদি য়াম্না ফৈ।

নিম মনা নত্রগা নিংথৌখোংলি তোলা অমা, য়েনখৎ তোলা অমা, শিং তোলা মখাই অমা, উরিকশিবি মনা ৫, শিঙ্গারৈ মনা ৫ পুন্না শুগাইবগা মহি লৌদুনা খোইহিগা অয়ুক্তা থক্লবদি ফিবাক তাব অরুম অরিবসু ফৈ।

এনখৎ তোলা মখাই, শেম্বাং কাওথুম তোলা মখাই, রক্ত চন্দন তোলা মখাই, ঈশিং সের মখাইদা ফুৎলগা, পৌৱা মখাই অমতা লৌরগা ইংহন্দুনা খোইহি তোলা মখাইমকম যানশিন্দুনা অনিরক থোক্লা অয়ুক নুংথিন পিথক্লবদি নুমিৎ ৪/৫ নিদা শাওগৎপা অমসুং অকম শোইদনা ফৈ।

অরুম হৌবদি তুলসি মনা ৭ মোরোক ৭ মেত্তুনা চাও। ফত্তববদি সন্দং মসিংখা থকও ফয়ে।

অকমদি কবোক্লৈ মনা, উঁং ঙালু ফে হুক হায়না ইদুনা লংলা তরেৎনা মাঙকতা কিবিও। অসিনা ঙমদরবদি তুলসি মনা তরেৎ মোবোক তবেৎ মেৎখাযদুনা চাও। ফত্তহীকলবদি হৈ মসুং তবেৎথোক্লা খায়ও। নুমিৎ তবেৎ মাগী মমিং হায়না চাও। অসিনা ঙমদরবদি শন্দং মশিংখা থকও ফৈযে।

অরুম অপুন্বা

অকম অপুন্বা, অঙ্গৈং অশুবা, মবৈ চাওনা নাবা, পৈ তাবা, হোপ তাবা, ফিবাক নুংখুম নাম্থবগীদি-উচিথিনে, গুনমবিচ মকুপ, ত্রিফল যান্নদুনা পিজৌ।

অশাবা কাবা

কামিনিকুসুম মনা ৭ তং স্বর থিংনা হেক্লগা সুদুনা থকও ফবনে।

তেক্তা মনা খুবাক্তা নোইরগা মমাই মমিৎ মশা অপুন্বা তৈও ফবনে ইংবনে।

অশি অনা চাকখাঙবা

অশি অনা চাকখাঙবীগে হায়রবদি নাকথদা চফু ইৱাল থোংও খাঙলা মনা থাও। খঙলোইদবা থোং লাম্থোক্তুনা থালফমদা থাও। খারায়থোঙচীনগী নাকন্দা চঙলকও। তীংখং ওইরিবা খৈবিকনা পুল্লমও।

অহোরাই

অহোরাইগী হিদাক হায়গে – য়েক্যম মমুৎনে, লৈসানমনে, চাক্কী চাগা, চবোন, হেন্তাক, চনম অসি মরি মঙারক তৈগনি। মাসিগী মথক্তা পুংতিংবী মনা থোমগনি। শুনু নোংমা তৈগনি। অদুদগী য়াঙৌনে, কবোখজিনে, লৈশৌপুংগী লৈশৌনে অহুম অসি তিল্লগা তৈগনি খঙও।

অহোরাইদি চুহি থম্বগী মনিঙদা লৈবা চিনি ত্রিফলগা পিজৌ ফৈ।

অয়েকপা ফায়বা

পেরুক মহী শুল্লগা ঈশিং অশেংবদা য়াল্লগা মৈদা শাহন্দুনা নোংমদা ৩ লক থকপা ফৈ।

অয়েকপগী হিদাক্তি চা মহীগা লফুথরোগী মচুমগাতিন্নরগা পিথকপা ফৈয়ে। অমনা গঞ্জা অফবা ফুৎলগা মহী পিথকপা ফৈয়ে। মেক্রুক তকখাইরগা পিথকপা ফৈয়ে।

ইঙখাবা লাই

ইঙখাবা লাই থোক্লবদি-লৈসৌপুঙ মতোলদা উচেকতো লুম ১, য়েনগী লুম ৭, লাফোই লাফাঙ ৭, কোনয়াই পু ৭, শেল ৭ থুম ২ য়াওনা চাপাল থাও। লাইশোলদি – লাই থৌৰারেল ও নংদি সরালেম্নে শোলও। অসিবু হান্না খঙখাবাবদি ইঙখাবা লাই থোক্লোই। লাই যৈচীল্লবদি তীলহীংনে, সীংখা মহীনে, থুমনে অহুম্মা পীথকও। মচীন্দা ঙাওনা ফৈনা শোল্লবদি ইপু ঈ য়াওগুনো থাথোকও। লাইথোক থীরবদি হৈকারী, ফকফাইনে, ওইনমনে ৩ মা মৈদা লোন্দুনা ফৈবাক ২ মা মবক্তা থমনা ঙালও থোকপনে ফবনে।

ইঙকারী

ইঙকারীদি – ফৌমালবীগী চেং কবোকপু কুপনা সুদুনা খোইহী কাবরং অহিংবনা য়েনপৌনাও। কাবরং অহিংবদি মারী চিংথোকও, মচীন পুনহলকুনো। সাসী খোংনাং মহীসুঙ য়াও-ও। চাবদি – ক্কামালবীনে, কবো মোরোকসীনে, উচিথীচাও। ওক্লাও মচা অমুববু হাৎতুনা-লানা য়োমদুনা ঈশিং ঈচুম তাবদা মতুপ ৭ তুপ্না কোনয়াই পুমা হাপনা সোলও। লৈহোৎপাও, লৈনীনবও, নমৈবু তেমকুম তুম্বও, নংবু চাকচা পিবনে।

ইতোন ফাইবা

লাইওং – চনিংদা লৈথৎপগুম য়েকপা অদুগা ইতত্তনা অঙৌবা লোক্লুম্বা অঙাংবা তোল ফাইবদুবু ইতোল ফাইবা কৌই।

হিদাক – পুক য়াম্না য়েক্লবদি মনাহি তোলা ১ উচিথি তোলা মখাই অমা নিংথিনা তক্লগা ঈশিং অশাবদা নৈখাইরগা পিথক্কদবনি, নোংমদা অয়ুক নুমিদাং অনিরক।

নোংমা নিনিদা য়েকপা ফত্রবদি হৈগ্রু অশংবা লৈত্রগা অকংবা পুং ৩/৪ দং ঈশিংদা তিংলগা নংনা তক্লগা খোয়গী মাইকৈ মরিদা খরা থানা তৈরগা খোয়দা শিংমহি খরা শাহল্লগা লুম্বু লুম্বু শানা হাপ্লগা মিনিট ৬/৭ লৈরগা লশিংনা নত্রগা ফিজেৎনা তৈথোক্লগা অমুক হাপপা অসুমতৌনা ৫/৬ রক তৌরগা হৈগ্রু তৈবদু লৌথোক্কদবনি। মসি য়াম্না থুনা ফবা হিদাক্নি।

খোংহাম্বা, ঈ খোংহাম্বদা মেক্রুক অঙৌবা মকুপ চংনিং ৪ তেরা মখোম চংনিং ৪ য়ান্নরগা শঙ্গোম অনৌবা ছটাক অমদা হাপ্তুনা নোংমদা ৩/৪ রক থক্লবদি ফৈ।

পেরুক মহি য়াউম অচৌবা অমমম নোংমদা ২/৩ রক পিথক্লবদি ইতোন ফাইবা ফৈ।

হৈখাগোক অরৌবা মতোং ছটাক অমা চিনি তোলা ২ গা য়ান্নদুনা পিজরবদি তোন ফাইবা য়েকপা ফৈ।

খোং মহিলাংনা হান্নবদি শেম্বাং কাওথুম তোলা ১ ঈশিংপৌরা অমা মখাইদা ফুৎপনা ছটাক অমতা লৌদুনা নোংমদা ২/৩ রক থক্লবদি খোং হাম্বা ফৈ।

কফোই মনা অনৌবা তকখাইরগা তোলা মখাই অমা, শঙ্গোম অফম্বা (খোংগা) য়াকাবী থাদুনা নৈরগা অনৈবা অদু য়াউম অচৌবা অমাদা হাপ্তুনা নোংমদা ২/৩ লক পিজরবদি ইতোন ফাইবা য়েকপা য়াম্না থুনা ফৈ। অনাবা অদুনা লাইহৌ য়াম্না তৌবা জাৎ ওইরবদি পিজরোইদবনি।

ইপাই

ইপাইগী হিদাক্তি – লফু লামাংনে, উচাল মচিগা তক্কনা লাইবক্তা তৈও ফবনে।

ইপাই থীফাই ফনবা

শিংখা মহীগা থুমশেংগা নৈরগা থকউ। ফৈ।

এনম নাকুপ্পী মহীগা থুমশেংগা থক্লবসু ফৈ।

হৈনৌ মকু হঙ্গৎনা খোক্লগা মকুদু শুরগা মহী লৌরগা চেংহি মচিনগা নৈদুনা থকপসু ফৈ। চিনিঙৌগা চম্প্রা মহীগা য়ান্নরগা থকপসু ফৈ। পেরুক ফুৎলগা খোইহিগা য়ান্নরগা থকপসু ফৈ।

মথক্কী হিদাকশিং অসিগী চন্নফমদি থী য়াম্না ফাইবা, ইপাই থীফাই তৌবা, ধাতুগী থীফাই অসিনাচিংবা য়াম্না কন্না নাবদা থিংনবনে। হিদাক থাখিবা তুংদা চাক অশাবগা থুমগা তোৎলগা চারবসু থী ফাইবা থিংবনে।

ইপাইনা নাবা

ইপাইনা মায়া চীক্লা নাববদি – লাইকি, লাইহিদাক, উরী অচম্বা মবিমা ফুৎতনা থকও। উ-উতোংসুঙ য়াও ফৈয়ে।

ইপাইগী অমদি – লৈপাক পোংথানে, ঙামু অচঙবগা থোংদনা চাও। ১ দি মা ৭ নৈখায়দনা পিথকও। ১ দি থরোই মহি কোক্তা তৈও ফৈযে।

ইপাইগী হিদাক

লাইকি, লাইহিদাক, উবী অচম্বা, উচাল, পুথাপ, লম্মুক মকু, মৈতৈ লিলপু, য়েন্নখৎ নিপানমক অসি ফুত্তুনা মহী তৈও। ফৈযে।

ইপুম

ইপুমগী হিদাক্তি – কেকেমালবী মনানে খবীনে অনীমক চফুদা মৈখু তানা ঙৌও।

ইরাই খোংলাই

ইরাই খোংলাইদি – নুপীগী ফনেক, ইলমচেৎ, হৈবুং মহীনা তোৎনা তৈও নলথোকও। ঙাচক খোমমোন, ঙাখা ঙাজিং, হৈকল লাকন, চেং হামুক যাইঙঙ তৈবা কোনযাই য়াওনা ইরাই লৈমা নঙগীনে হাযনা থাও ফৈযে।

ইবাই খোংলাইদি – নুপীগী ফিমল মচেৎ, ইন মচেৎ, অনীমবু হৈবুংনা মহী ওইনা তৈও। নম্থোক্লবগা ঙা অচঙবা অমবু য়োমদুনা, হৈ মবম অহুম, চেং, যেকম. কোনযাই, ঙা অদু যাওনা ইবাই লৈমা নংগীনে হনখিরো হায়না ঈশিংদা থাবমও ফৈযে।

পানা মনা মখোক তরেৎ চম্প্রা মনা খরগা মৈদা ফুৎলগা তৈবা ফৈ। লাইওং – ইরাই খোংলাইনা নাবদি মথা মথা, চবাক চবাক্লা পোমখৎনা নাই হাক্কজৈ।

ঈ-ওবা

ঈ ওবা থিংনবা – উয়াংগন মনা ফুৎলগা পিথকউ, ঈ ওদবনি।

ত্রিফল শঙ্গোম অনৌবগা থক্লবদি ঈ-ওবনচিংবা ফৈ লোক মঙামক ফৈ। *ত্রিফল – মনাহী, হৈগ্রু, বাহেরা অহুম্মা শেম্বা হিদাক।*

য়াইগুং, তেখাও য়াইখু অনীমগী মহীদা কালচিরা তক্তনা হাপও। চম্প্রা মহীগা তোৎননা থকও। ঈ ওবা ফৈয়ে।

চাইফোরনে, শঙ্গোমনে, খোইহীনে, এলাইচীনে মরীমক তিন্দুনা থকপা ফৈয়ে।

ঈ ওনা শাবগী তোরম পুস্প মহীদা থুম খিত্তং হাপ্তনা পিথকও ফবনে।

খোংদ্রুম মনা ৩ নত্রগা ৫ ওইরবসু শুবগা মহিদা থুম হাপ্লগা পিথকউ ফৈ।

ঈ-কাবা

ঈ-কাবদি ত্রিফল – হোংঙু, তেখাও য়াইখু, পুলৈমালবী, কাংহু তিন্ননা ফুৎলো লৱাইদগী হৌনা য়েথও, কোকসু লুনৌ। লৈপাক কোলতোলসু ফুৎতনা লুও। ঈনা পাইখৎলবদি অঙাং মখোই, উহল মরা, থরোইপিজুপ মনা, মরা, হিঙ মরিমা তিন্নদুনা তৈও। থজিল য়ৌনা তৈও।

ঈ-কাবদি – হোংঙু, তেখাওয়াইখু, পুলৈমালবী, কাংহু সুদুনা ফুৎলো। লৱাইদা য়েথৌও, কোক লুও, কংফাল কোনতোনসু ফুত্তুনা লুও ফয়ে।

ঈ-কানা নাবা

ঈ-কানা নারবদি ওক হিদাকনে, উতং মানৌনে, লংমাইয়েনখা অঙৌবনে অহুম্মা তোৎতনা কোক্তগী হৌনা য়েথৌও ফবনে। অমদি কাংগোল মনা ফুৎতনা য়েথৌও ফৈয়ে। অমদি হৈ লৈরিবা খৈবিক্কী মনাবু শুন্বান্দা শুদুনা ফুৎও, হৈবুং মহীনা তোৎলো। ফিনা যোমদনা লুমবু লুমবু শাবনা হকচাং পুম্না য়েথৌ-ও।

ঈ-কংবগী

য়ুনে, গুন মক ৩, লোংমপান অমা, এলাইচি ৩, শাওম মশিংখা তিল্লগা পিথকউ। ঈ অকংবা ঙন্বনি খঙও। নিংথৌখোংলি, এনখৎ লাবা, শিতামমিশ্রি ফুৎলগা পিথকউ ঈ কংবগীনে।

ঈশিং কোংবোল লাই

চাকেমকা কোনথাঙ মতেক ১০ গা কোনয়াই পু ১০ গা য়াওনা ঈশিংদা থাও। তরারক হুম্থাও।

ঈশিং কৌবা

ঈশিং কৌসিৎপদি – খংমরা, তুলাসি মনা তিঙদুনা ফুৎনা থকও। অমদি থিংঙেল থিংবা লৈপাক,

মখোঙগী লৈপাক ২ মাবু ঈশিং চেন্থবা হঙ্গৎনা শোকপগা তোৎনা পিথকউ। অমদি পাখংবা লৈতোল, অসি খাঙলা, কৌত্রাঙকোন, লৈখামগী তাঙকোই সিংখা মহীনা তোৎনা খুয়াদা খুবাক্তা তৈও ফয়ে।

ঈশিং খাইনবা

ঈশিং খাইনবা হিদাক্তি নোংমৈ তাঙগোইনে অংকোৎমনানে সুরগা খোইদৌ মখাদা থোমও ঈশিং খাইয়ে।

ঈ-খোম্নবা

চুঙৌ মনা মঙা ৱাইতমদুনা ককউ, হৈনা কোন্দোন, চেংহি, উচান পুন্না ফুৎলগা থকউ।

ঈশিং খৌরাংবা

ঈশিং খৌরাংবা ফনবদি – চেংপাক খুয়া ১ চাফর ১ কর্পুর মপুম ১ ঘীগা পোৎলম ৪ অসি মুসলা তক্লুনা ফুৎলগা পিথকউ ফবনে।

ঈশিং খৌরাংবগী হায়গে – কাং মরু তকখাইরো চুহীদা য়ালদনা পিথকও ফৈয়ে।

ঈশিং খৌরাংলবদি – খং মরা,তুলসী মনা, হঙ্গামথাও তীঙদুনা থকহল্লো। অমদি থিংলেন থিংবগী লৈপাক, মখাগী লৈপাক, ঈশিং হন্থনা চেনবা শোকও তোত্তনা থকও।

ঈশিং খৌরাংদনবা

অনাবনা ঈশিং য়াম্না খৌরাংলবদি, ঈশিং অশাবা ইংহল্লগা শ্বেত চন্দন তক্লগা তিন্নদুনা মহি অদুদা হোব খরা ফি মচেৎ অমদা পুল্লগা থাদদুনা থম্বীয়ু। খৌরাংলবা মতমদা হোব পুন্দুনা থমলিবা অদু মরক মরক্তা চুপহনবীয়ু। ঈশিং খৌরাংবা ফবনি।

নুং তেঙ্গোৎ অমদা ঈশিং পৱা মখাই অমা হপ্লগা হোব শুগাইবা অদু তোলা অনি থাদদুনা থম্বীয়ু। পুং অমা অনি লৈরগা নিংথিজনা চুমথোকপিরগা খোইহি নত্রগা চুহি হাপ্তুনা অনাব অদু মরক মরক্ত খর খর থকহনবিরবদি অরাম্বা খৌরাংবা থুনা ফবনি।

ঈ-খুলাই পাখৎপা

চাচন্দোন্নে, রাম তুলসীনে, কিহোম মনানে, পুল্লৈ অশংবনে, পেরুক মনা তিংথৌ অসি পুম্নমক্কী মহীনা লৱাইদা চরমদা চনীংদা তিংথৌ মতোন্না চাইয়ু ফবনে

ঈ-খুলাই পাখৎপা হিদাক্তি – চা চন্দোন, উচাল মচি, লসিং মনা তক্পুনা লাইবক্তা চরমদা তৈয়ু ফবনে।

ঈ-গী

থরোইপীচুক, উহলনে চাও। অমদি থরোইপীচুক য়েন্নখৎ মনা ৩, হিঙ।

ঈ-গী হিদাক

চা চন্দোন্নে, তেখাও য়াইখুনে মহী চপ মান্ননা ওমদুনা পিথকও। নুপীনা মচা পোকপদা নাবা ফবনে। ঈগী হিদাক্লে খঙও।

ঈ-ঙাওদনবা

মচাপোকপী নুপীনা ঈ ঙাওনা নারবদি – চিগোংলৈদা পকপা চাগী মহীগা লফু চংবীগী মহীগা তুল্লা মান্নহল্লগা মদুদা কালৈ খরা হাপ্লগা পিথকউ ঈ ঙাওদবনি।

ঈ-না চাওখৎপা

ঈনা চাওখৎপগী হিদাক্তি – চিংজগু, মোয়ুম, এনখৎ, খরি, কাইবং, ময়াংহিদাক মনা, লাল্লুকোক, চেংকুপ, মরু মরাং, লফু লমাং, কাংহু, কালৈ অসি তিন্নদুনা তৈবদা ঈ-চাওখৎপা ফবনে খঙও।

ঈশিংনা চাওখৎপা

ঈশিংগী মরমদা – চেংগা, চুগিজাক্কী মশমগা তিংলগা থকপা চাওখৎপা ফৈ।

ঈশিং চৎতবা

ঈশিং চৎতরবদি – ব্রাসানাই য়েনসাংনে, হাকথিখলবীনে, মুথ্রুবীনে ৪ মা অসিনা য়াফমদা থোমও।

ঈশিং চৎনবা

অনাবনা ঈশিং থিংলবদি ঈশিং থোংদা কর্পুর মকুপ নমশিন্দুনা থম্বীরবদি মথন্তনা ঈশিং লাকচবনি। অদুদা লাকত্রবদি তোর্বোৎ মহিগা যবক্ষর, চিনি পিজবিউ লাকপনি।

ঈমল চৎনবা

চাবোকপনা ঈমল চৎতরবদা চৎনবা হিদাক্তি – ৱাইখুগী য়ামনে, লাল্লুকোক মহীগা তোৎতনা খোয়দগী চনীং য়ৌনা তৈথাও চৎপনে।

ঙাখা অতেকপা মহীগা তেখাও য়াইখু মহীগা অনীমা তিন্নদনা কোক্তগী তৈথাও খোঙ খুৎ অনিমা তৈখৎলো।

ঈ-তাকি

ঈ-তাকি হিদাক – সাকোল হিদাক মরা, অংকোৎ মরা, হৈরুকোকতোঙ মকু। অফিং হিংঙোলনে, অংকোৎ মরা, সাকোল হিদাক অনীমনা শরুক অমা, হৈখোকোক মকুনা শরুক ১। অতৈ মতিক য়েংনা হাপও। অসি খৈবিক তিলদনা হিদাক ওইনা থকও। মবাগীদি মখারম ওনবা ফুকও। নিংসা হোন্দনা ফুকও। অদু থক্লিঙৈ তবেৎনিদং ঙামু অকংবা চাগনি। ফিক খুন্না চকপা হৈক্রুগী মৈতালনা থক্কনি।

ঈ-তুম ওরবদি

পুংফাই মবা শুবগা ঈশিংগা নোইদুনা মহি শুন্নগা থুম হাপ্তুনা পিথকউ ঈশিং ওনখি।

ঈতোল ফাইবা

হৈখাগোক অশংবা মৈদা লৌবগা মনুংগী মতোং অদু চিনিগা চারবসু শুগত্তুনা মাংবা ঈতোল ফাইবা ফবনি।

শিংখা, মনাহি, চুমথাং নমথিবী, হৈখাগোক অকংবা পুম্নমক তিন্নদুনা ফুংলগা থক্লবদি ঈতোন ফাইবা ফৈ।

উচান, যোয়ান, ফদিগোম, ওকহিদাক পুন্না ফুৎলগা থক্লবদি ঈতোন ফাইবা ফবনি।

লোংমপান, যাইফর, লুপাহিদাকী কবোক তোলা মান্ননা কুপ্না তক্লগা চেংহিগা তিন্নদুনা থক্লবদি। থি ফাইবা, ঈ ফাইবা পুম্নমক ফবনি। ঈতোনদি শঙ্গোমগা পিথকউ।

পাঙ্গং ঙমু লৈরৌগা শিংজু শুরগা চাও।

ঙাক্রা অমা ঘীনা মহী ওইরগা হিঙ খবা, মেথি খবা, মরোই মরম শুনা থুম মোরোক থাক্তুনা থোংদুনা পিজৌ ফবনি।

শঙ্গোম অনৌবা, জুবাকুশুম মনাগী মহি তুলা মান্ননা তিল্লগা পিথকউ ঈতোন ফায়বা ফবনি।

হৈখাগোক অদু কুপ্না শুগাইরগা শঙ্গোম অনৌবা তোৎলগা চাবিউ। ঈতোন ফায়বা ফবনি।

হরিখাগোক অশংবা মৈদা থাদোকপগী উৎ লৌরগা চিনি অঙাংবগা লোয়ননা চারবদি ঈতোন ফায়বা, লেংবা থিনবা থী ফায়বা য়াদবা য়াহল্লি।

শেম্বাং কাওথুম মহি য়াউম অমা লৌরগা খোইহিগা লোইননা থক্লবদি ঈতোন ফায়বা ফৈ।

হৈনৌ মকু, জাম মকু অমসুং হৈক্রু মনাগী মহী চাং চপ মান্ননা লৌরগা খোইহি খরা হাপ্তুনা হামেং মখোম নত্রগা শলগী শঙ্গোমগা লোয়ননা থক্লবদি ঈতোন ফায়বা ফৈ।

খোংনাংবটকী মরী য়ান্থরকপা অদু লৌরগা চেংহীদা হাপ্তুনা শঙ্গোম অফম্বগা লোয়ননা চারবদি ঈতোন ফায়বা ফৈ।

পুংদোন মনা তবেৎ শুবগী মহীদা থুম য়াক্লা হাপ্লগা থকপা ফৈ।

পানা মনা ৭ কা শঙ্গোম অনৌবদা ফুত্তুনা চাইফোব ১ গা অফিং খিৎতং হাপ্তুনা তক্লগা গুলি তাদুনা পিজৌ ফবনে।

ঈতোন ফাইবদি – উয়াংকন মনা শুরগা পিথকউ ফৈ।

ঈতোন ফাইবদি – লফু মরু কোম শানা হন্দুনা লৈরম্বা মহি অদু লৌবগা কবোখজিগা চাগা কুপ্না তকখাইবগা পিথকউ ফৈ।

ঈশিং থোঙ থিংবা

ঈশিং থোঙ থিংনা নাববদি – নাইকলথিগা লাইউতোংগা অনীমা ফুত্তনা পিথকও ফৈয়ে। অমদি উচোঙলোই ফুৎতনা পিথকও ফৈয়ে। অমদি ফদিগোম মরুনে পাখোল মরুনে, হোপ মরুনে, চামক্রক মকনে অসিবু মান্ননা তক্তনা পিথকও ফৈয়ে।

ঈ-না নাবা

শেম্বাং কাওথুম মরুনে, হৈ খাগোক মনানে, কাংখিন মরুনে তক্তুনা তিল্লগা লব্রাই লেম্ফুদা থোম্মু অদুগা চন্দ্রমুখি অনৌবা মনাগা ঙমু অরৌবগা ফুৎলগা পিথকউ। ঈ-না নাবা ফবনে।

ঈ-না চীকপা

তেখাও য়াইখুনে, চাহাও পোইরৈতোনগী য়ামনে, য়েরুম মমুৎনে নৈখাইদুনা তিল্লগা, কংঙ-তৈরা তৌরবদি ঈনা চিকপা, পংথবগী লায়না ফবনে।

ঈ নুংশিৎ

ঈ নুংশিৎকী হিদাক্তি – হাওরৈ অঙাংবা ফুৎলগা পিথকউ ঈ নুংশিৎ ফবনি।

ঈ নুংশিৎ চুম্নবা হিদাক – করবির মবানে শরুক ১ কাংহু শরুক ৪ চারচন্দোল শরুক ৩ লাংথ্রৈ ২। হায়রিবা হিদাক অসি তক্কুনা মহী লৌরগা শরুক অসি তুলা মান্নানা লৌরগা পিথকউ। মশা চাউখৎপা ফবনি।

ঈ-নুংশিৎনা কামখৎপা

ঈ-নুংশিৎনা কামখৎলবদি খোমনবা হিদাক্তি – চফু অমদা খারীনে, সিংখারৈ মনানে অনিমা ফুৎলো, নঙনা লৌদনা তৈও ফবনে।

ঈ-নুংশিৎ কামবা খৈবিকতো – পুক চৎহন-ও, হুমাং তৎতনা লৌথোকও। চাক ঈশিং চাংতম্না চাও ইরোই ময়া নোংমৈ কোরী শন্দং মশিংখা তকও। অদুগা থকও ফৈয়ে।

ঈ-নুংশিৎনা চিকপা

ঈ-নুংশিৎনা খুকউ খুতাংদা চিকতা পোমদা তৌববদি হনুবালৈ মনা ফুৎতনা থোমও। তিঙদা লৈবা ঈ নুংশিৎ অরিবা সৎপা ঙমযে। অরুবা হিদাক্কে। সৎসা। হ-ব-সি। ব্রা অসিদি তিঙদগী ঈ নুংশিৎ অরিবা সৎপা ঙময়ে। সাচেলদি-হিপ্লগা নিংসা থিংনা খোঙখুৎ ২ মা লেঙনা সোলও। হ-সিং-তিং। হা থা তেতু হলনা তুহল্লকও। নংসু কোন্না পোকযে, কোন্না শিযে, ঐসু কোন্না পোকয়ে কোন্না শিযে। ব্রা অসিদি হিপ্লগা উপনা সোলও। খুৎওই তিংথোকও মাইসু ওইরম ওনও। খুৎযেৎনা খোঙগী খুতোল য়ৌনা লামও। খুৎয়েৎ তিংথোকও মাইসু য়েৎলম ওনও অদুগা সোলও। খুৎ ওইনা খোঙ ওইগী খুতোল য়ৌনা লামও। তিঙদা ঈ-নুংশিৎ অরিবা চঙদনা লৈরবা সৎপা ঙম্বা অরুবা ব্রানে।

ঈ-না চিকপা নুংশিৎনা চিকপগী হিদাক্তি – হিদাকফু মহি তংখাই অমা, চেংমহি মচিন তংখাই অমা মহি ওইবা। লশিং মরু খরা শুগাইরগা হাপ্লা, হৈবী অশংবা শুগাইরগা হাপ্লা, খোংক্রম অখাবসু হাপ্লা, য়েনখৎ হাপকনি। মখুম চেৎনা লারোন ৭ খুন্নগা মুন্না ফুৎকনি। মহি মনিল হংকৎ হংকৎ তৈউ, ঈ-নুংশিৎনা চিকপা ফয়ে খঙও।

ঈ-নুংশিৎনা খুমিৎ খুদাং চিকপা

ঈ-নুংশিৎনা খুমিৎ খুদাংদা চিক্লবদি হাকথিখলবী ঙাংখা ফুৎলগা খুজাইমরুমদা লৌও। অচিকপা মফমদা তৈয়ো থুনা ফৈ।

অমদি খাজিনে, হোংঙু কল্লামালবী মরু মুন্না ফুৎলগা ২ মা তোৎনরগা থুম খরা হাপও তোৎলগা থোমও। অচিক অখোৎ পুম্নমক ঙময়ে য়াম্না ফবা হিদাক্নে।

ঈ-নুংশিৎনা ঙাওনা নাবা

চন্দন তুলা অমা, রক্ত চন্দন তুলা মখাই অমা, তেখাও যাইখু তুলা অমা, কবীরৈ অঙৌবা মরা খুদোম্বীমুক চাওবা তাং অমরোম শাংবা, পুম্নমকসি তকখায়দুনা তিল্লগা চনিং মকমুক চাওনা গুলি তাও। মাসিগী চন্নফমদি চাবোকপদা ঈমন লৈহৌদুনা, ঈ-নুংশিৎনা ঙাওনা নাবা ফনবনে। ঈমন্না লাই শাদুনা মতুম ওইনা চেনখৎপা কুমথোঙ থীংবদসু ফৈ। রিতুগী নুমিৎ হুমনিগী মমাঙদা পিজৌ। অয়ুক, নুমিৎযুংবা, নুমিদাং য়াচংবদা নোংমদা অহুম্নক চাও।

ঈ-নুংশিৎনা চাইবা

ঈ-নুংশিৎনা চাইরদনা – খোঙখুৎপঙনা, মায় মিৎ মম্না নারবদি – চিঙচাকু মনাগা ঙাচিং অতেকপগা ফুৎও, চাও, তৈও ফবনে।

ঈ-নুংশিৎনা নাবা

ঈ-নুংশিৎ, ভুগতি চিন-লৈ, নাবা ফনবা হিদাক্তি – কর্পুব তোলা অমা, পানা মনা তোলা অমা, জায়ফল মরু অমা, গুনমরিচ মরু কুনমাথোই, রোং মক তবামরি অসি কুপ্না তক্লগা খোইহি হাপ্তুনা লশিং মরু মরুম চাওনা তাও। নুমিদাং তুম্লমদাইদা অমমম পিজৌ ফবনে।

ঈ-নুংশিৎনা পোম্বা

য়েনশিন মহীনে চম্প্রা মহীনে, হংগাম থাওনে, খারিনে তিন্দুনা তৈও ফবনে।

ঈ-নুংশিৎ ফত্তবা

হিং, মরু মরাং, উচিঠি, চনম, তিলহৌমচা, শিং পুন্না শুগায়রগা য়ুকোক অফবদা হাপ্লগা হাপ্তা অমা তিঙলগা নোংমগী গিলাস মচা অমমমতং থক্লবদি, ঈ-নুংশিৎ ফত্তবা, ধাতুনা কোয়চেন চেন্দুনা নাবসু ফহল্লি।

ঈ-নুংশিৎ হাইকৎপা

ঈ-নুংশিৎ কোক্তা হাইকৎলবদি – ঙাচিং অতেকপগা তন্দল মনাগা সুদুনা খুবীদা থোমউ ফবনে।

ঈ-নুংশিৎনা য়েকপা থিলবা

হিং, মচাফর, গুনমরিচ, হিদাকমনা তোলা চপ মান্ননা খোইহিদা তিংলগা কুপ্না তক্তুনা, হৱাই কাশারী মরুম চাওনা গুলি তারগা অয়ুক নুমিদাং ৱাইরম পিজবিয়ু। হিদাক অসিনা ফবদি ঈ-নুংশিৎনা য়েকপা থিলবা পুন্নমক ফবনি।

উচিথি, গুনমারিচ, লোংমপাল, তেনহিদাক অঙাংবা মরা, শিং, কাংহু পুন্নমক অসি তোলা চপ মান্ননা কুপহল্লগা, কস্তুরী খরা হাপ্তুনা গুলি হৱাইমঙ্গল মুক চাওনা তারগা নোংমদা অহুমলক পিজৌ। ঈ-নুংশিৎনা য়েকপা, থিলবা, কুমথোঙ থিংবা, তিংগং য়াংগংবা, নোংম নোংমগী চপশিল্লকপা পুন্নমক ফবনি। থা অহুম চাবা ঙমলবদি হকচাং পুন্নমক শেংই। ঙমদ্রবদি থা অমা চাবীয়ু।

ঈপাই

ঈপাই হিদাক্তি – লাফু লামাংগী উৎতা কালৈনা মহী ওইনা চুমও। অদুনা খুতোলদগী খুনীং য়ৌনা, খুতোলদগী খুক্লু য়ৌনা ৩ নি তৈয়ো। কোক্তগী ঙকশম য়ৌবা ৩ নি তৈয়ো। থবাক নমগন্দগী নীংদু য়ৌবা ৩ নি তৈয়ো সুপনা ৯ নিদা লোইয়ে।

ঈপাইগী হিদাক অমদি – কাংকোন মনা মুন্না ফুৎলগা লৱাইদা খরা খরা হাপও ফৈয়ে।

ঈপাইগী হিদাক্তি – অয়াঙলৈ মনা কুপনা সুরগা ঈশিংদা চামথোকও কংনা সুমদোকও। লৈপাক্তা সলতোকতনা খরা থমও। অদুগা লৱাইদা থোমও ঈপাই ঙময়ে।

ঈপাইনা শোৎ লাওবা য়াদরবদি – আগর চন্দন্নে, উচান মচিনে, লাই হীদাকনে তক্তুনা কোক্তগী হৌনা তৈথৌ খরসু পিথকও থুনা ফবনে।

ঈপাইগী চেংহী অনৌবা হম্নু মনা মুন্না ফুত্তুনা মপং লৌথোক্লগা কেগে অঙাংবা মনা হাপ্তুনা ৩ লক ৪ লক শৌহল্লগা মনা লৌথোকউ। মচু ঙাংনা লৈহৌবনা ফুংফুং সানা মহী অদু কোক্তা তপ তপ য়ৈবীদুনা লুজৌ কোক্তা মিৎতা ঈ-কাবা থুনা ফবনে।

নুপীগী ঈপাইদা তৌনবদি – তেখাও য়াইখু, উশিংশা, চানম মরু ২, কুল ২, লোংপাল ২ চেংহীফুগী চেংনে, চুমপ্রে মরু ২ অসি খৈবিকনা থুখাইদনা তেখাও য়াইখু মহীনা তোৎতনা থবাক নমগল তৈও।

হাওচক মনা ফুৎতনা খরী নম্না হাপ্তুনা খোঙখুৎ তৈখৎলো, হকচাং কোক্তগী হৌনা তৈথাও ফবনে।

নুপীগী কোক ঈপাইদা – অমুরৈ মহীনে, চুঙৌ মহীনে অনীমা তিন্নদনা কোক্তা তৈও ফবনে।

ঈপাই থিফাইগী হিদাক্তি – লোম্বনে, উচান মচিনে ফুৎলগা পিথকউ ফবনি।

ঈনা পোম্বা

উচান মচি ঈশিং অশাবদা হাপ্পগা নুংদা তক্লুগা লৱাইদা হাপ্পু। মায়-মিৎ, খোঙ-খুৎসু তৈয়ু। ঈ-না পোম্বা, পাখৎপা ফবনে।

ঈ-না পোম্বা খোঙ খুৎ চাফৎলবদি – য়েরুমগী থাওনে, কালবীরৈ, ওকসা থাও তৈও। চাপালদি– পাৎ কোম মাঙনাপতা য়েল ১ কুপ্পা য়ানতুনা লশিংদা তোৎতুনা থোমও। চেং অঙাঙবনা কুপও, মাপাল কোয়না নুঙসীনগা হৈরুপোপ আঙালবা তোত্তুনা কোনযাই পুমা থাও। লাইসোলদি – লাইরেল লাইহীং হীংকুম্বও নংনা য়াওন থৌদম্বদা সোকচীল্লে নংনা ৱালথীবীকুনো হায়না শোল্লো।

ঈপুম লোকখু

ঈপুম লোকখুদি – পুলৈমালবীনে, কেক্রুনে, হীদাকফু মহীদা হীদাক মনা তিঙদনা মহী অদুদা পুলৈমালবীগা কেক্রু, হংকাম মরুগা কোংগোল থোক্লা নোইরগা মোইথাপ্পা তেপ শাদনা লুপলগা থবাক্তা থোমও ফৈয়ে।

ঈ-না পাইখৎপা

ঈ-না পাইখৎপদি – তেলহিদাক কুপনা তকও কাব মুরোকসী ৭ উচিথী ৭ তক্কুনা হাপচিলও। লোলও কোংপারেল মারম থকহলও। লৱাইদগী হৌনা সম খুৎতোল ৩ কোকথোকও। কালচী মাপাক তৈও কেকে মনা ৭ নমও। য়োৎ ১ ইকও অঙাঙবা অদুনা কেকে মথক্তা নমও। হস্থবনে।

ঈশিং পুকচৎপা

চংবী লফোইগী মরূ (বীজ), হৈগ্রে, মনাহি, উনিংথৌ মহৈ, অশিহৈবোং মহৈ, পোৎশিং অসিগী অকংবা মকুপশিং অদু চাং মান্নহল্লগা খোইহি খরগা হাপ্তুনা চংনিং ৬ কী মরুম নোংমদা ৩/৪ রক চারগা ফৈ।

হৈহিং মরু ৭ কোন্ননবা ফুৎলগা হাপ্তা অমা থকপা ফৈ।

ঈশিং পুকচৎকী হিদাক্তি – তেখাও য়াইখু, শল য়াইখু, মককলৈ অঙৌবা মরা, নুংজেং পেরুক, তুম্নৌ মরা, তিংথৌ মরা, হৈনৌজোম মরা, চীংজগু, থম্না অকংবা, খজিং অতেকপা ফুৎলগা পিথকউ। ফবনি।

ঈশিং চৎলিবা অদু থিংনবদি – অৱা উরৈরোম ফুৎলগা পিথকউ। তাওপাতা হায়বা উ অদু ৱাই অমা ওন্দুনা করুগা ফুতুনা পিথকপা ঈশিং পুকচৎ ফৈয়ে খঙও।

থাংতুপ পাম্বী অমা, মশা মবেং মবানচিংবা ফত্তবা পুম্নমক লৌথোকউ। লেমহৌবা শকক অদু ঈশিংদা শেংনা চামথোক্লগা চাওকক কক্লগা ঈশিং মবেপ থুম্না হাপ্লগা মৈদা মুন্না ফুৎলু। মহিদু সেব মখাই অমবোম লৌবগা নুমিৎ খুদিংগী চাং নাইনা হাপ্তা অমা থকউ।

চন্নফম – ঈশিং পুকচৎ, ঈশিং হেন্না চৎপদা ফৈ।

থম্না, খজিং, কবোক অফাবা অহুমসি কংহন্দুনা কুপ্না তকখায়বগা চাং মান্ননা য়ান্নদুনা তিন্নগা নুমিৎ খুদিংগী চাং নাইনা ফত্রিবা ফাওবা চাও।

চন্নফমশিংদি – ঈশিং পুকচৎকী লাযনা ঈ অমদি ঈশিং হেন্না চৎপা ঈশিং মবীগী লাইনানা নাবা, ফম্বী ব্রাৎপা পুম্নমক্তা ফৈ কান্নে।

উতাংবী মনা তবেৎ, তেবাপাইবী মনা তবেৎ, পানা মনা অমা, পুন্না শুবগা মহি লৌবা নত্রগা মৈদা ঈশিংগা ফুৎলগা মহি লৌবগা খোইহি চামচ মবি যানশিল্লগা থকউ ঈশিং পুকচৎ অমদি ঈশিং হেন্না চৎপা ফবনে।

নুংহব্রাই মৈদা ঙৌবগা নুমিৎ খুদিংগী চাং নাইনা চাও কান্নে।

হৈবোং শুবগা মোবোক্তি যামহন্দনা শিংজু শুবগা পেন্না চাও। ফত্রিবা ফাওবা চাও। ঈশিং পুকচৎ, ঈশিং হেন্না চৎপা ফৈ।

ঈশিং পুকচৎপদি – থম্না অকংবগা ঙাচিংগা অনীমা পিথকও।

ঈশিং পৌনবা

থবী মকুগী মহাও তকখাযবগা চিনি অঙৌবগা চাববদি যুংলিক্লা হানবদগী কোকহল্লি।

হৈক্রু মকুপ চিনি অঙাংবগা তোৎলগা চাববদি ঈশিং লিক্লা চৎপা ফহল্লি।

নুঙ্গাবৈ অঙৌবা চিনি অঙাংবগা চাববসু ঈশিং লিক্লা চৎপদগী কোকহল্লি।

ঈশিং পুকচৎ

ঈশিং পুকচৎপগী হিদাক্তি – চাহি অহুমগী চক্ক খুদুম অমা কক্লগা খুবীথংবা শকক্লা ওস্থরগা ঈশিংদা লুপও। অদুগা ওস্থোক্তনা লংথোকও মহীদু পিথকও ফবনে।

ঈশিং মনু

পালখোক মনা ৭ তা ঈশিং হাপও। মৈহুম ৭ চুও, শুনু মোবোক থকও। নুংসিৎকী নাপী লেঙবা, ককচেংগা ইক্তুনা থকও।

ঈমু ঈনাই তলবা

ঈমু ঈনাই তল্লবদি – হোংঙু, লংমাইয়েলখা, ওকহীদাক ৩ মা ফুৎতুনা লব্বাইদগী হৌনা য়েথও। হৈনৌজোম মরা, লাইহীদাক, কদম ৩ মা ফুৎতুনা থকও ফৈয়ে।

ঈশিং মরম নুঙাইতবা

ঙামু অচংবা কোমপ্রেক মতু চোম্বীগা ফুৎলগা লেপ্তুনা হন্না হন্নাথকউ।

ব্রাইখু কোঙৌয়েন মনাগা থোংলগা চাও।

ঙাচিং অতেকপা থম্লা লাকোল অকংবগা থোংদুনা চাও।

হৈমাং, মৈতৈ য়াইঙং খরিগী শরুক্লা হেন্না হাপ্লগা তিংদুনা থকউ।

ঈশিং মরী য়েকপা

য়েনম নাকুপ্পী থবীগা চমফুৎ ফুৎলগা চিনি অঙৌবা হাইরপ থাক্লগা চাবসু ফৈ।

ঈশিং মরী ফনবা

য়েনশিন নাপাকপী নত্রগা নাকুপ্পীগী মহীনা শরুক অমা, চুহিনা শরুক অনি ওইরগা তিন্নদুনা নোংমদা চা-গিলাস মচা অমমম থক্লবদি ঈশিং য়াফম্লা নাবা ফৈ, নুংসু তাই।

যেরুম, য়েনশিন নাকুপ্পী মরু মরাং শুনা হাপ্লগা মোরোক য়াওহন্দনা থাওদা তল হৌরগা চারবদি ঈশিং য়াফম ফৈ, নুং তাই।

তেজপাত মনা চিনিঙৌগা ফুৎলগা চা গিলাস অমমম নোংমগী থকপদা ঈশিং য়াফম্লা নাবা ফৈ, নুং তাই।

হৈমাং মকুপ, য়েরুম, মরোই নাকুপ্পী তল হৌরগা চাবদা ঈশিং য়াফমগী অনাবা ফৈ।

ঈশিং মরী ফনবা

নুং হব্রাই মুন্না ফুৎলগা মহিনা থকউ, মপংসু চাও ঈশিং য়াফমগী লায়না ফৈ। ফৎত্রি ফাওবা চাগনি।

কোঙৌয়েন থোংলগা চাবসু ঈশিং য়াফম ফৈ।

তবোপ্পী মনা, মরী ফুৎলগা থকপা ঈশিং য়াফম ফৈ।

কোম্প্রেক তুজোম্বী শিতামিশ্রি ফুত্তুনা থকপসু ফৈ।

লৈবি-উরী, চিনিঙৌগা ফুত্তুনা থকউ। ঈশিং য়াফম ফৈ, নুং তাই, তুমই।

লৈবি-উরী, থকলিঙৈ মনুংদা শা-ঙানচিংবা চাবা ফত্তে। পুক চগ্রিং অমদি অরেং অথিন্নচিংবা খুদিংদা কান্নে। ঈশিং চত্তবা চৎলি।

ঈশিং লাই

ঈশিং লাইখিবিক্কী ইরাত্তি – য়ামনা লাই ৩ সাও, ১ দি হামুক তৈও, ১ দি য়াইঙং তৈও, ১ দি ঙৌহল্লো। লাই ৩ গী মাঙদা ফু ১/১ খিলও, কোনয়াই পু ১/১ হাপও। লাই অঙৌবদা চেংঙৌ, অমুবদা চেংঙাঙ, অঙাঙবদা চেং অমুবা অসুম ওন্না হাপও। য়েকম ১/১ পানাক্কা, লৈসু, হৈকন লাকন, হৈমাং সিংপাক, তৌতোল ৭/৭ তিংথৌ ৭/৭ ফিরাল থাওমৈ ১/১ হাপও। লাইসোলদি - খিরুমলেল কিংনাইপাও। খিরুমলেল সানাইপাও। হংস হংস। খিরুমলেল হুপনাইপাও। হংস হংস। সহং সহং। মঙা মঙারক সোলও, লাইহৎ লোলসুঙ সোল্লো। অপাৎপা মাহাক্তা নিংসা ৫/৫ রক কামসিল্লো। ৩ মদো অদুগা পুথোক্লো ফু-ফুদা মপা মপা হাপও। মরোংখোংদা লাই অঙৌবগী ফুনে, লাইখোংগী ফুদি অঙাঙবনে, খাখোংদা অমুবগী ফুনে। অনাবা মহাকপু ফু ৩ মা খোং ৩ মাবু খুকমহাল্লো তিল ৫/৫ রক সিংথোতাকহাল্লো। য়ুম চঙদরিঙৈ ইরুরকও মাগী মাগী লাইসক্কী হান্না হাযখিবা হিদাক থাও। ব্রাহিক, সিংখা মহী শুনু নুঙ কুপ জমেল তোৎতুনা লসিং মরু মরম চাও ফয়ে।

ঈশিং লাই অঙৌবা

ঈশিং লাই অঙৌবদি – অথুপ্পা খৈবিক্কী মহীদা কেকে মালবী মনা, লংমালখা, পুঙতীংবী ৩ গী তাঙকোইগা। কামবিবৈ মহীদা ইন মচেৎ জমেল হাপ্তুনা নোইথোক্তুনা তৈও ফযে।

ঈশিং লাই অঙৌবগী হিদাক্তি – অথুপ্পা খৈবিক্কী মহীদা, কেকে মালবী মনা, লংমাইয়েনখা, পুংতিংবী অহুম্মগী তাঙকোইগা কামপিরৈ মহী, নমমেল হাপ্তুনা অনাবদা নোইদুনা তৈও।

ঈশিং লাই অমুবা

ঈশিং লাই অমুবদি – নুপীগী ফিমল, ইল মচেৎ, ইমনাক তবেৎকী ফিজেৎ ইকও। তাঙকোই অদু হৈবুং মহি, তেখাও য়াইখু, নমমেল অহুমগা মহী ওই। খেলজি হাপও ফৈয়ে।

ঈশিং লাই অঙাঙবা

ঈশিং লাই অঙাঙবদি – কুহী, কবো খচী, হৈতুপ তক্লুনা মাইরেন অখাবা, ওকহিদাক, হৈবুং, তীন্থোক, তীনকোং অসিদি ঈশিংদা লুমলাদনা মহী ওইও। কেকেমালবী মারু, লংমাইয়েনখা অখাবা তাঙোই ওইনা তৈও ফৈয়ে।

ঈশিং লাই অঙাঙবা

ঈশিং লাই অঙাঙবগীদি – কুহী, হৈতুপ, কাবো খাজি অহুম্মা তিলনা থকও। মাইরেল আখাবা, ওকহিদাক, হৈবুং তিঙদুনা ফুংও। কেকে মালবী মরু নোংমৈ তাঙকোই য়ালদুনা তৈও ফৈয়ে। অসিনা ফংতরবদি – সামু মউল, কৈ মউল অনীমা তাঙকোই ওইনা ভৌদুনা হংকাম থাও অহিংবনে নমমেল থিংতুনা তৈও।

ঈশিং লাই

ঈশিং লাইদা – শ্রী তনঙো, হ-তনঙো, আ-তনঙো ঈশিং লাইদা হুপ, তীংথৌ, হামেপোন মনা ৭ না ফু ১ দা ঈশিং শোক্লুনা লুপনা লুপনা শোলও য়ৈও।

ঈশিং লাইকংচৎপা

ঈশিং লাইকং চৎপদি – হংকাম থাও অহিংবদা খেলচি তকও। জমেলগা য়ান্নদুনা তৈও ফয়ে।

ঈশিং লাইনা পুংবা

ঈশিং লাইনা পুংলবদি – মাহী চোংথোক্লবদি লৈয়ুনে, চুঙৌ মহীনে, সা হীদাকনে অহুম্মা পাংথক মান্ননা তিলদুনা থকও। সা হীদাক্তি মতিক য়েংনা হাপকনি। লাইহংলোল সোললো – হিংকুমনু, কং-স-লাই, হো কং মপু অহুম্মগী মমিংনে। অসি সোলদনা থকহল্লো।

ঈ-ফাইবা

ঈ-ফাইরবদি – হৈনৌজোম মরা, মায়োকফা ২ মা ফুংতুনা পিথকও ফৈয়ে।

ঈ-ফাইরবদি – হৈনৌজোম, মায়োকফা ২ মা ফুত্তুনা পিথকও ফয়ে। নমসা অঙাঙবা, চংনীং অঙাঙবা, তেলহীদাক ৩ মা থকও ফয়ে।

ঈ-ফাইবা

ঈ-ফাইবা ফনবা হিদাক্তি – পুংদোন ৭ নুংসা হোন্দনা থৎলগা মহীদো পোং নিংথৌ নংগী হিদাক্লি হায়দুনা ফুৎলু। হৈমাং মহীনা শকক ২ হাপ্লগা পিথকও ঈ-ফাইবা ফবনে।

ঈ-ফাইবা

ঈশিং লাংথ্রে মনা ফুৎলগা মহি থক্লবদি ঈ-ফাইবা পুম্নমক ফবনি।

থোইদিং অমুবা কুপহল্লগা শকক মবিগী শকক অমা চিনিগা লোইনদুনা তোলা মখাই মখাই চারবদি ঈ-অমসুং তোনফাইবা ফৈ।

চুমথাং নমথিবী মহি ছাটাক মখাইগা খোইহিগা থক্লবসু ঈ-ফাইবা ফবনি।

চেংক্রুক তিংখংপানবগী মবা অদু তোলা মখাইগা চেংহিগা লোইনদুনা তল্লগা খোইহি খরা হাপ্পুনা নত্রগা চিনিগা তিন্নদুনা চাববদি ঈ-ফাইবা ফৈ।

জাম মনা, হৈনৌ মনা, হৈক্রু মনা পুম্নকী মহি ছাটাক মখাইগা হামেং মখোম ছাটাক মখাইগা তিন্নদুনা নুমিৎ খবদং থক্লবদি ঈ-ফাইবা ফৈ।

জাম মনা অনৌবগী মহি কোঙ্গ্রেং অমগী চাং হান্ননা থক্লগা হামেং মখোম অমুক তোলা মান্ননা থক্লবদি, ঈ-য়াম্লা কন্না ফাইবা পুম্নমক ফৈ। মৈ শোনবা কনবনি।

ঈ ফাইববদি – কুব্রা অপুম্বা চাও, কবো খাচী ঈশিংদা তীংনা থকও।

ঈ ফাইববদি – হৈনৌজোম মবা, মাযোকফা মকু অনীমা ফুত্তুনা থকও। অমদি নমসা অঙাঙবা, চংনীং অঙাঙবা মবা, তেলহীদাক অঙাঙবা মবা অহুম্মা তিন্ননা থকও। অমদি লমলেন থকও।

ঈ ফনবা

লফোই ব্রাইগা তোৎপগী মহিদা য়াংলী মহী হাপ্লগা থকউ।

হৈক্রু মকুপ খোইহীগা চাংনাইনা চাবা ফৈ।

জুবাকুশুম অঙৌবা মনা চিনি অঙাংবগগা ফুৎলগা থকপা ফৈ।

পোৎসেম্বা তাবা ঈ-সু ফবা হিদাক্তি – লফুথবোগী উৎকা থৌবীগী উৎকা অনিমক্কী উতী চুমদুনা পিথকও। থরো য়ানবগী মহীসু য়াইয়ে।

চাবোকপী ঈ-ফনবা – মালোতি মনাগী মহীনা কোক্তগী হৌনা কংল তৈরা তৌও ফবনে।

চীংশু মনা অনৌবা খজিং অতেকপগা থোংদুনা চাববদি ঈ-ব্রাৎপা ফৈ।

ঈ-শারৈ (শারৈ হৌবা)

লাইওং – হৌরমদাইদা হক্কাম তোয়না চল্লি, মচিং মশোংনাইবা, চোইরোন পারোন লোনবা, য়াঙ থেকপা, ওইদা য়েত্তা থেকপা, মমিত্তা অঙৌবনা শীনবা, ময়া কোঙ্গোল কাবা, শোর থিংবা, ফরকপদা লৈকাইগী মী পক্লা ব্রা ঙাঙগল্লি। মমা মপানদি মীনা মাদু তৌরবোই খনলি। অনাবা অসি হৌরকপদা থজিন্দা খুৎনা ফাথবীগনি। খোঙ খুৎ তিংথোক্লকপদা থেকচিন্নবা হোৎনগনি। থেকচিনবা য়াবদা ব্রাখন লাক্কনি জ্ঞান তাগনি। ঈচেন চুমদবদগী ঙাওনা ফৈনা নাবনি, অমুকসু ফৈ, অমুকসু হৌই মতম শাংনা নাই। হৌরকপা মতমদা কেগে অঙাঙবা মনা খুবাম অমা ওইরবসু, লাংথ্রে মতোন্না ওইরবসু, খুৎনা পায়রগা মমায়দা মশাদা ভগ্না তপ্না ফুজিল্লু, নাষ্ঠৌ অনাবনা শাউরক্কনি। অনাবনা কেগে নত্রগা লাংথ্রে অদু মুন্দুনা শেগায়গে ফোয়দৎকে তৌরক্কনি, মদুদসু নম নমদুনা ফুজিল্লু। অনাবনা জ্ঞান তারকপা মতমদা ঈশিং থক্কে হায়গল্লি, ঈশিং পেন্নবা পীথকউ। ঈশিং থক্লবা মতুংদা খোইহী ঈশিং অশাবগা পীথকউ। নুমিৎ নিনি হুম্লিসু পঙথগল্লি, অনাবসি নুপীনা অয়াম্বা তৌগল্লি। অনাববু লুনা চান্না শেন্নবীবগা লোয়ননা শাজেন লায়য়েং চুম্না তৌরবদি শোয়দনা ফগনি।

লায়য়েং – নুংশিৎ চাউগদবা চিঞ্জাক অমত্তা চাবা য়াদে, খোইহী ঈশিং অশাবা য়ান্নরগা নোংমদা অনিরক থক্কনি। য়াহৌরকপা মতমদা কেগে অঙাঙবা ফুগনি, লৌব্রাইদা চেং মহী তোয়না হাপকনি লৌব্রাই শাদনবা মখোঙ মখুৎ তিংথোরকপদা কোনশিন্নবা হোৎনগনি। খুদোম্বী খুবীগগী কারক্তা খুবীনা নমগনি। ফরকপদা ঈশিং অশাবনা ঈরুজরগা অইংবনা থাদোক্কনি।

ঈ-না শাগত্তুনা ঙাওরবদি

তেখাও য়াইখু, কাংখিল তক্তুনা মহি অদু লশিংনা লুপ্তুনা লৌব্রাইদা থোমউ ফৈ।

ঈ-না হকচাংদা চিকপা

ঈনা হকচাংগী খোঙ খুত্তা য়াম্না চিক খোৎলবদি – সৈয়ি মকুগী উৎনে, লৈখামগী উৎনে অনিমক উত্তি চুন্নগা তৈবা ফৈ।

ঈ-হাথবা

অগরচন্দন, চাচন্দন, হরিচন্দন, কুম কুম, গুন লোং ফুৎলগা পিথক্কনি। ফৌনা পোকপা কবোক মরু তরেৎকা খোইহিগা পিজগনি। তিংথৌ মহী লৌরগা খোইহীগা পিথক্কনি। চুঙৌ মহী, হাকথীখনবী মহী, গুন, খোইহীগা পিথক্কনি।

তখেল্লে অঙাংবা মরু শিতামিশ্রি নত্রগা চিনি অঙৌবগা ফুৎলগা অয়ুক নুংথিল চা গিলাস অমমম থক্লবদি ঈ-হাথবা, ফিঙৌ চৎপা, ধাতু নাইতাবা, ঈশিং পুকচৎনচিংবা লায়নাশিং ফৈ। তখেল্লে অঙাংবা ফংদ্রবদি অঙৌবসু য়াই। ফংলবদি অঙাংবনা হেল্লি।

তিংথৌ শুবগী মহিগা শঙ্গোমগা চাং মান্ননা তিল্লগা পীথকপদা ঈ-হাথবা, ঈ-য়াম্লা চৎপা ফবনে।

তোরবোৎ মপুম অমা মশুং মচা অমা লৌথোক্লগা মনুংগী মরুদু শেংনা লৌথোকউ, অদুগা মনুংদা চিনিঙৌ থন্না হাপ্লগা মশুংদু অমুক খুমজিল্লু নুমিৎ মঙানিরোম থম্মু। নুমিৎ মঙানি থকউ। ফিঙৌ চৎপা, ধাতু নাই তাবা, ঈশিং মরিগী লায়নানচিংবা ফৈ।

ঈশিং হেন্না চৎপা

উ উতোংলৈ মকুগী উৎ চংনিং ১২ গা থাওগা লোয়ননা চারবদি ঈশিং হেন্না চৎপা ফৈ।

শিং, খাংখা মহীদা খোইহি নত্রগা চিনি অঙৌবা হাপ্লগা থক্লবদি ঈশিং হেন্না চৎপা ফৈ।

ক্বা শুপারী তরেৎ চফু অমদা ঈশিং হাপ্পুনা নুমিৎ তরেৎনি তিংলগা খরা খরা থক্লবদি ঈশিং লিকই।

চেংহী চিনি অঙৌবগা থক্লবদি ঈশিং হেন্না চৎপা ফৈ।

ঈরম হেল্লগা হেন্দনবা

থম্বাল অঙাংবা অপোম্বদু ঈশিংদা ফুৎলগা থাখাই অমা থকপদা কান্নে।

ঈ-য়াম্লা চৎপা

নুপীনা ঈ য়াম্লা চৎলবদি – পেরুক মহিগা শিং খোংবীমুক চাওবা অমা হাপ্লগা পিথকউ ঈ-থিংবনে খঙও। খংথিং থিংবদি ফত্তে খরা খরা থিংগনি।

ঈশিং য়াম্লা কৌরবদা

রামতুলসি মনা ৭, তুমনৌ মরা, লাই পেরুক, য়েন্দেম অমুবা, লৈহৌলা, লী, মুকথ্রুবী মরম তরেৎসি য়ালদনা ফুৎলগা অনাবনা ঈশিং য়াম্লা কৌরবদা পিথকউ। য়াম্লা থুনা ফৈয়ে খঙও।

ঈশিং য়াফম

ঈশিং য়াফমদা ফত্তরবদি – কর্পুরনে, লাইবকঙৌ লাবনে, চুহীনে ৩ মাসি ফুত্তুনা থকও ফবনে।

ঈশিং য়াফম লমহুন

শলথি মথক্তা হৌবা কুন্দালে মানবী মনা ফুৎলগা নোংমদা পব্রা মখাই অমমম অয়ুক নুমিদাং অনিদা থকপিউ। থোংদুনা চাবীরবসু অখাবা অয়াকপা থোইদোকপা লৈতে। মথক্তা হায়জরিবা হিদাক অসিগী মমিংদি মৈতে ঐখোইনা কুন্দালে অঙাংবা কৌনৈ। লমহুনগী নুংকাইদুনা মচেৎ মচেৎ তারকপনি অমসুং তুম্বনি।

তোক্লিংকোক মানবী মনা অদু থোংদুনা চাবিববদি লমহুনগী নুং কাইবনি, ঈশিং য়াফম ফবনি।

চোঙারৈ অঙৌবগী মনা অদু হঙ্গাম থোংবগী মতৌগুম্না থোংদুনা চাক চাবা মতমদা য়েনশাং ওইনা চাবিরবসু নত্রগা চুম্না চাক য়াওদনা চাবিরবসু য়াম্না ফবনি। লমহুনগী নুং তুমদুনা অমসুং কাইদুনা তারকপনি।

হৈরপোপ মশিনগী মহিদা লিক্লোল থাদদুনা থকপিরবসু লমহুনগী নুংশিৎ হাৎপনি অমসুং কাইদুনা তাবনি।

হৈমাং তিলহৌগা চফু মচা অমদা তিংদুনা নুমিৎ মরি মঙানি থম্বীবগা অযুক্তা পব্রা মখাই অমা নুমিদাংব্রাইরমদা পব্রা মখাই অমা থকপিরবদি, নুমিৎ ৬/৭ নিগী মনুংদা ঈশিং যাফম অমসুং লমহুনগী নুংশিৎ হাৎপনি।

কবা চিনি, যাইফর, গুনমরিচ, শিতামিশ্রি তিংদুনা মহি অদু নুমিৎ খুদিংগী থকপিরবদি ঈশিং পৌবনি অমসুং লমহুনগী নুং কাইদুনা তাবনি।

ঈশিং য়াফম

ঈশিং য়াফমনা য়েক্তুনা ঈশিং লিকপা য়েকপগী মৈশানা খাঙবা ঙমদ্রবদি তোববোৎ মহি খরদা যবক্ষার খরা হাপ্লগা চিনি হাপ্তুনা পিথকউ।

ঈশিং চৎনিঙবদা খাঙবা, য়াম্না অইঙবা নংবা, তিন্না নাবা, মশা ধাতু ফত্তবা, চাবা থকপদা নিয়ম কাইবা, অসিনচিংবদগী লাইনা অসি তৌই।

লাইওং – ঙাইহাক লৈতনা ঈশিং চিফেৎ চিফেৎ চৎনিংবা, য়েকপা তৌইগুম্বসুং শংদুনা ব্রানা ঈশিং খজিক্তা চৎপনচিংবা তৌই।

তোরবোৎ মহি তোলা ৪ দং চোঙখার মচঙ তোলা মখাই য়ান্নরগা চারবদি ঈশিং য়াফম য়েকপা, ঈশিং লিকপা নুংগী লাইনা ফৈ।

লিঙ্গদা কর্পুর মকুপ খরা চংহল্লবদি ঈশিং থিংবা ঈশিং চৎলি।

পেরুক মহি তোলা ১ দা চিনি অঙৌবা তোলা ১ হাপ্তুনা চারবদি ঈশিং য়াফম নুং ফৈ।

ক্কামানবীনে, মৈতে তীলহৌ অকুপ্পীনে, উচান মচিনে ঈশিং সের অনিদা হাপ্পগা য়াম্না মুন্না ফুৎলু। মহি সের অমরোম লৌরগা হাপ্তা অমা থকউ। নোংমদা অমুক অনিরক থকউ। তীলহৌদি সের মথাই অমদগী তাবা য়াদে হেনবদি য়াই। য়ারিবখৈ য়াম্না থকপা ফৈ। হিদাক শেম্ম-শেম্মগা ফত্রিফাওবা থকউ।

চন্নফম – ধাতু নাই তাবা, ফিঙৌ চপা, কছা চৎপা, ঈশিং য়াফম, ঈশিং য়াফম্না নাদুনা নুং লৈবনচিংবদা শিজিন্নৌ কান্নবনি।

লৈকংথম্বাল মনা অদুগী মহী গিলাস ১, চিনি অঙৌবা গিলাস ১ গী তংখাই অদু তিন্নরগা থকউ ফবনে।

হৈরুপোপ মহীদা লিক্লোন অহিংবা থাদদুনা তিংলগা, লিক্লোল অদুনা তুমলগা পিথকউ।

ঈশিং য়াফম অমসুং লোক খুবদা – হৈমাং মহীদা তিলহৌ মরুগা তিন্ননা ঈশিংদা য়াম্না নোইখাইরগা ২ নি ৩ নি তিঙলগা পিথকউ ফবনি।

ঈশিং য়াফম হিদাক – হাওরৈ অঙৌবা ফুৎলগা পিথকউ ফবনি।

হিদাক অমদি – হৈমাংগা, তিলহৌগা তিংলগা হক্কী ঈশিংগা থকউ।

অয়ুক অমা নত্রগা নুংথিল অমা তিংউ। ঈশিং য়াফম ফবনি।

অমদি – চানম্নে, চিবাইতানে, শঙ্গোম অনৌবনে পিথকউ।

ঈশিং য়াফম নুংতুম্নবা – উচেক নোংগৌবীগী মথুন, মথিবোং মবিন খোইবিগা কোঙৌয়েনগা থোংলগা পিজৌ নুং থুগাইবা ঙম্বনি।

ঈশিং য়াফমগী হিদাক অমদি – তোকনিংকোক, চানম নাকুপ্পী, খজিংগা শঙ্গোম অনৌবনা মহী ওইনা থুম মোরোক থাক্তুনা হাওনবা থোংলগা হাপ্তা অমা চাও ফবনি। নিতিগী থোংউ।

ঈশিং য়াফমগী হিদাক্তি – মীসিগা তখেল্লে অঙাঙবা তৌও ফবনে।

লাইনা অসিদি ঈশিং চৎনিংবদা খাংবা, যাম্না অইংবা নংবা, তিন্না নাবা, মশা ধাতু ফত্তবা, চাবা থকপদা নিয়ম কায়বা অসিনচিংবদগী লাইনা অসি ওইরকই।

হিদাক্তি :–

স্থলকমল মনাগী মহিগা চিনি অঙৌবগা থক্লবদি ঈশিং খাইগনি অমসুং পৌগনি।

উহল অঙাংবগী মরা (ফংদ্রগা পাম্বী) ফুৎলগা থক্লবদি ঈশিং লিকপা ফৈ।

মনাহিদাক মুন্না ফুৎলগা শিকি অমগী মরুম, নোংমদা অহুন্নক থক্লবদি ঈশিং য়াফম ফৈ।

ঈশিং য়াফম ফত্তরবদি – কোকল মনা, তৌথ্রা, মালনা চারেঙ অহুম্মা ফুত্তুনা থকও। উশিংশা, পানাখাঙবা উরী, মোকতোক মরা, হৈয়েন মকু মরীমা তক্তুনা তৈও।

চা ঈশিং অচম্বদা তিংলগা সিতামিশ্রি হাপ্তুনা খরা খরা থকউ ঈশিং চৎপনি।

তোর্বোৎ মহিদা যবক্ষার খরদং হাপ্লগা খোইহি খরা হাপ্তুনা পিথকউ ঈশিং য়াম্না চৎপনি।

য়ুবী মহিগা খোইহিগা পিথকপিয়ু ঈশিং য়াম্না চৎপনি।

পুংফাই ফুৎলগা সিতামিশ্রি হাপ্তুনা থকপিউ ঈশিং পৌবনি। নোংমদা থকপা ওমইবা মখৈ খরা খরা থকপিউ।

উচিরাই

উচরাই কাবদি – জমেল, হিঙ, নোংমৈ তাঙকোই তোৎনা তৈও ফয়ে।

উচিরাইগী হিদাক্তি – ইরীকসীপী মহী, মোরোক মহী ২ মা তৈও। অমদি ক্বাকথবী মরা, অয়াঙলৈ মরা অসি তৈও ফৈয়ে।

উচি রাইদি – চামেল অহিংবা, হীঙ, নোংমৈ তাঙ্গোই অহুম্মা তোত্তুনা তৈও। উচিগী মরমদা ফৌব্রাম, য়েরুম, কোনয়াই, থাওমৈ, ফিরাল অমা, হৈ লৈ য়াওনা খুরুমও ফৈয়ে।

উচিরাই কারবদি – কেকে মালবীগা উসিংসাগা তক্তুনা থবাক্কা মিফম ২ মা খুসিংখা ২ খুনম ২ মা য়াওনা তৈয়ো উচিরাই কাদে।

উদগী হুম্থবা

উদগী হুম্থবদি – লাফু মরু অপুম্বা, সুনু, মোরোক, চেঙকুম, তলতল, সলথী, লৈঙোই অসিখৈবিকপু অসোকপা মফম অদুদা থাওনা হান্না তৈদুনা থোমও। উ-না, ব্রা-না হুম্থবদি - হোংঙু, ওকহীদাক, তেখাও য়াইখু, লংমাইয়েনখা মরীমা সুদুনা মৈদা ভৌও। অদুগা সন্দং মসীংখা, হীঙ য়ান্দুনা তৈও।

উনশাগী লায়না ফনবা

থরোইবিচুপ মতোন, মনা শুগায়রগা মহিদু উনশাগী লায়না ফুরিনচিংবদা তৈবদা থুনা ফবনি। অঙাংদদি ঈশিংগা যান্নরগা পানা তৈবীয়ু মরমদি থুপ্লগী খাংবদু ব্রাগনি। য়াম্না থুপ্লবদি ঈশিংনা চামথোকউ। হকচাং পুম্নমক শিনবা থুংনা পাকথোকপদদি তৈদবা ফৈ, চাগদবনি।

চানবা মওংদি – থরোইবিচুপ খরা য়াম্না ফুক্লগা কংহন্দুনা মৈ থারগা উতি চুম্বগী মহিদু লৌ। থরোই নিংখাবী মনীং কক্তবগা শগোল হব্রাইগা থোংঙগা থরোইবিচুপকী উতিদু থাক্লগা, থাওদা শোক তৌদুনা য়াম্না হাওনবা থোংলগা পেন্নবা চাও। নোংমা চাবা নোংমা লেপ্পা অসুম্না অহুম মরিরক্তং চারবদি ধাতুনা ফুদোক্তুনা পাৎপা, পোন্বা অমদি উনশাগী লায়না পুম্নমক ফবনে।

উনশাগী লায়না ফনবা

কালানিমক থুমগা নিংথৌখোংলিগা ফুৎলগা থকউ। ধাতুনা ফুদোকপা অপাংপা ফুরিনচিংবা ফবনে। হাপ্তা অমা থকউ।

কাম্বীরৈ অঙৌবগী মনা শুরগা মহি লৌ, য়াইঙংগী মহি চাং মান্ননা খরা য়াম্না লৌ। হঙ্গামথাওনা শরুক অনি ওইরগা মৈদা মুন্না ঙৌরগা মোলোম শেম্মু। ফদ্রক ফদ্রক লাওনা কংশিল্লক্লবা মতমদা থাংথৌ। মাসিনা তৈবদা উনশাগী লায়না পুন্নমক ফবনে, খুয়িংফাওবা ফৈ। কাম্বীরৈ অঙৌবা মতু চোম্বীদু ফংদ্রগা অঙাংবনা লাংবদুসু য়াই।

উনশাগী লায়না ফনবা

হঙ্গামথাওদা য়েনখৎ মনা, হিদাক মনা ঙৌরগা মপং লৌথোকউ। খোইরু, লশিং মরু অমুক হাপ্তুনা ঙৌ, লুপা হিদাক কবোক পোক্তুনা হাপচিল্লু অদুগা তৈয়ু। থাওদি য়ামহল্লু উনশাগী লায়না পুন্নমক্তা কান্নে।

শলগী ঘী, নিম, শিশিন্দ্রি, কবীরৈ মরা তরুগা তিন্নদুনা তৈয়ু উনশাগী লায়না ফবনে।

নোংলৈশং মনা নোংমাংখা মনা ফুৎলগা ইরুজবা উনশাগী লায়না ফৈ ফত্রিবা ফাওবা শিজিন্নৌ।

নোংলৈশং মনা, উয়াঙ্গন মনা, চফু অমদা খরা য়াম্না ফুৎলু মুল্লগা মপং লৌথোকউ। মহিদু খাং অচৌবা অমদা খাবৈনা ওৎতুনা চিনি লোনবগুম্না লোল্লু অদুগা তৈয়ু থকউ। পুকথিনবা, লৈ নাবা অপাংপা অপোম্বনচিংবা ফৈ।

উরিঙ

উরিঙনা নাবদি – পানা, কাবমোরোকসি, চানম অরিবা, হোংঙু কল্লামালবী, নুঙঙৌনে ৫ মা অসি তৈও। উশিংশাসুঙ তৈও।

উরিঙদি – চামেল, কস্তুক অনীমা তৈও।

উল লাই অউংবা

হংকাম মরু, চামক্রুক মরু, ব্রান্দেংখোইবী অহুম্মক তিন্নৌও। কাপথুক্তা থোমও। কাংহুনে, য়াইঙংনে, চানমনে, শুদুনা খুদোলদা থোমও। অমদি শুনুনে থরোই পিচুপনে শুদুনা খুদোলদা থোমও।

উসারাই

উসারাই নাবদি – তেখাওয়াইখুনে, কালেনে, মৈখুহিদাকনে অহুম্মকসি মহি শুমদুনা তৈম্মু ফৈয়ে খঙও।

উসারাই (মখুৎ মশা নিকপা) – অখাবা তরেৎকী মরা তক্কুনা তৈবা ফৈ।

উসাবাইদি – তেখাও য়াইখু, মৈখু, মৈখু হীদাক, কালৈ ৩ মা মহী চুমদুনা তৈও ফৈয়ে।

উহালাই

উহালাইদি – হংকাম, চামক্রক, খারাপোল, অনানপা মরূ, য়েরীকসিবী মঙামাগী মরূ তক্কুনা চামেল অহীংবা, লম্মেন্না মহী ওইও। য়াত্তুনা তৈও। থারোই তীম্লোক অনীমদি কুপনা তকও খেলচী তকচীলও। য়েরুম, লৈসানম, চাকসৌ, হেম্থাক, চনম অসিখৈবিক থোমদুনা লৌথোকও। পুঙতীংপী, শুনু অনীমদি তক্কুনা হকসাং থেমথোক্লাও ফৈয়ে।

ওকসুম লাই

ওকসুম লাইগী হিদাক্তি – লংমাইয়েনখা, খুচুম পেবে, কুন্নংপিচাক, পুলৈমালবী, মুথ্রুবী, লাফু লামাং, কাইবং তবেৎমা অসিবু ইক্তনা উতী চুমদুনা চামও।

ওবা ফনবা

হোপ, নুংশিৎহিদাক, পুল্লৈমানবী মচল অহুমসি ঈশিংদা কুংনা লোল্লগা চিনি নত্রগা শিতামিশ্রি চামচ মখায় হাপচিল্লগা পিথকপা ওবা ফৈ।

যাযাব ঈশিংগা লোয়ননা নুংফালদা তক্লগা পিথক্লবসু ওবা ফৈ।

ৱাহোংমতু নুংদা তক্লগা পিথকউ ওবা ফবনে।

সাবৌতেম ১, ৱাহোং মতু, তেংনা মরু ৩ মাবু মৈদা ইকও। ফুঙ্গাগী উৎকী উতীনা তোত্তুনা থকও, ওবা অচৎপা ফৈয়ে।

ওবা অমসুং থাগোকপা

য়াম্না চামনবা, চাক তুমদবা, অহিং তুমদবা, নিশা কাবা পোৎ চাবা, থকপা, গাড়ী হিনচিংবা তোংদুনা চৎপা, পুকচৎপা, অরূমহৌবা অমসুং মীরোল্লিঙৈদা অসিগুম্বা অনাবা অসি তৌই। থগোকপা অমসুং ওবা হায়বসি মাগী মবম থিরগা হিদাক তৌগদবা ওই।

শ্বত চন্দোন অতকপা তোলা ১ হৈক্রু মহি তোলা ১ খোইহি খরগা য়াম্নদুনা চারবদি থগোকপা ওবা ফৈ।

ব্রাহোং মতুগী উৎ চংনিং অমা, এলাইচি অচৌবগী মকুপ চংনিং অহুম, বোরোই মরুগী মতোং চংনিং ৩ য়াম্নরগা খোইহিগা য়াম্নদুনা লেক্তুনা চারবদি ওবা থুনা ফৈ। অদুগা ব্রাহোং মতুগী উৎচংনিং ২ দং খোইহিগা চারবসু ওবা থগোকপদা য়াম্না কান্নে।

শগোল হৱাই মকুপ ঙান্থক্তা হাপ্তুনা মৈখু থক্লবসু থগোকপা ফৈ।

গোলমরিচ য়েতুমদা লেংলগা মৈ থাদুনা মৈখু অদু নাতোন্দা চিংশিল্লগা থগোকপা ফৈ। গোলমরিচ ইফং ফংদ্রগা মোরোক অকংবা মৈদা থারগা মৈখু অদু চিংশিনবসু ফৈ।

লফু মরুগী মহি ছটাক মখাই অমরুমদা চিনি অঙৌবা খরা য়াল্লগা পিথক্লবসু থগোকপা ফৈ। হিঙ্গা শগোল হৱাই মকুপকা য়াম্নদুনা ঙান্থক্তা হাপ্তুনা মৈখু থক্লবসু থগোকপা জাৎ মঙামক ফব য়াই।

কাউগনবা কাউদনবা

হিদাক্তি – নোংমগী পেরুক মনা তরৎতগী তাদনা চারবদি কাউগনবা, বুদ্ধি লৌশিং মাঙবা ফৈ। খোইহি চাবসু কান্নে।

কাছা চৎপা

কর্পুর রতি ২গা চিনি মকুপ পৈশা মরিগী মরুমগা অফিংরতি মখাই অমগা তিন্নদুনা তুমলমদাইদা নুমিৎ খুদিংগী মঙা তরুকনি চাবিরবদি কাছা চৎপা ফৈ।

মকর ধবজগা কবাচিনিগা তিন্নদুনা চাবিরবদি হাপ্তা অমগী মনুংদা কাছা চৎপা ফৈ।

যষ্টি মধু, খোহি, ঘী, চুঙৌগী মহিগাা তিন্নদুনা নুমিৎ খুদিংগী অয়ুক অয়ুক্তা চাবিউ। হিদাক অসি য়াওদ্রবসু ঈশিং অশাবনা নুমিৎ খুদিংগী হকচাং মনুং অদু মিনিট অনি অহুম তিংলগা চাম্বীউ হকচাং ফবনি।

গোক্ষুর, হৈক্রু, নিংথৌখোংলি, অশ্বগন্ধ, শিংখা অকংবা পুম্নামক অসি তোলা মান্নানা লৌরগা পুম্নমকনা তোলা অসি ঈশিং সের মখাই অমদা তিংদুনা থম্লগা অমুক মৈদা লোন্দুনা পৱা১মখাই অমা লেমহল্লগা নুমিৎ খুদিংগী মতম খরদং চাবিরবদি ধাতু নাই তাবা পুম্নমক ফবনি।

(ঈশিং য়াফম, লমহুন, গনোরিয়া, নাইতাবা, একশীরা তৌবা, অমসুং স্বপ্নদোষ হায়বা লাইনা অসি শাগৈ অমতনি। স্বপ্ন দোষ কৌবদি তুম্বা মতমদা মংদা ইখং খংহৌদনা কাম অমসুং বীর্য্য কাছা থাদোকখিবা অদুবু কৌই।)

কী

কী-নাবগী হিদাক্তি – চম্প্রা অমনা কী-দা নমনা সু সু তংতঙ শোন্দুনা হে অদুদি য়ুম নাকথগী শাইজুমদা ফুমও।

খেলচী, চীকোংলৈ মরা, কেগে মালবী অহুম্মা য়ান্দুনা তৈও। অমদি লম পানখোঙমনা, ওকহিদাক, চনম, উর্শিংশা, থুম অচুম্বা, হনু খুৎলাম মনা, কবো মরোকসী, শুনু অসি খৈবিক তোত্তুনা তৈও। লাইথোকপা ফবা হীদাক অদুবু নোইখায়দুনা হাপও ফৈয়ে। সাইরোঙ লাইসু তৌও ফৈয়ে।

কী-ঙঙকোয়বা

কী-ঙঙকোয়বদিং – উথাও মরু, কাংমরু সুদুনা মহী লৌও। কাবমোরোকসী উচিথী, কাবথুম। চাফৎলবদি লাংথ্রৈ মহী সুমও, উ-নাপু মরা তকও, সীংনে মখুলদা হাপও। নুংদা চাবদি ফদিকোম পাখোল মরু ১২ ফৌকাক্ ফুৎলো চেং লৌও অদুনা কবোক পোকও সুমনৌও চাকচামাঙ চাও।

থক্লেল মনা, হিদাক মাকারা অনিমদি ফৌও কংলগা তকও। চুহীগা লোলও, লসীং মরু মরমতাও-চাও। নুংদা চাবা অমদি-লৈয়ু কানম নমবা, কবোমোরোকসী, উচিথী, সীংখা মহীগা হাপও, ওক হিদাক্কা চাও। চরোয়দোং মরুসুঙ চাও।

কী-থুংবা

কী-গী হিদাক্তি – চম্প্রানা কী-দা নম্না সোলও। সু তংহস্বাহা হায়না সোলও। হৈদি য়ুমমি তাবদা ফুমও। চিকোংলৈ মরা, কেকেমালবী, খেলচি তক্কুনা য়াম্না তৈও ফয়ে। ফতাববদি – ওকহিদাক, চানম, উসিংসা, থুম অচুম্বা, হনুবাখুৎলাম, শুনু, কবো মাবোকসি তোৎতুনা তৈও ফয়ে। সাইরোঙ লাইসু ফয়ে।

কী-গী হিদাক্তি হৈনীং লৌদুনা থোমও ঙময়ে।

হীংনে, খে-মচিনে, চম্প্রা মহিনে, লীক্লোল নুংদা তক্লগা মহী লৌরগা পুম্নমকসি চাং মান্নানা তিল্লগা তৈয়ু কী থুংদুনা পোন্বা ফৈ। ফত্রিফাওবা তৈয়ু।

কীয়াম লাই

কীয়াম লাইগী হিদাক্তি – খোইচু মতোল ব্রা ৩১, লৈখাম মতোল ব্রা ৩১, তেংনা মরু ব্রা ৩১, ফিমল তালকোই ওইনা ইকও। হৈবুং মহী তোংও তৈও ফৈয়ে।

কোক চিকপা

কোক চিকপদা শলথিগী উৎ, উচাল মচি, যাম, থুম মরিমক খেৎতনা তৈয়ো ফবনে।

লপকাং, খাবী, সিং, য়াইঙঙ অসি পুম্নামগী মহি শুমদুনা তৈও।

কোক ঙাইরাঙবা

কোক ঙাইরাঙবদি – ক্যামলৈ মরু, চামক্রুক মরু, ওকহীদাক, মোবোক, কবো মারোকসি তক্লুনা তৈও ফয়ে।

কোক ঙাওবা মিৎ নাবা

শলথি অনৌবগা লৈপাক খবগা তোৎলগা ফি অমনা কুপ্তুনা কোক্তা থোম্মু কোক ঙাওবনচিংবা ফৈ। মিৎ নাবসু থোম্মু ফৈএ।

কোক ঙাওবা

ঈ-নুংশিৎ হাইগত্তুনা কোক ঙাওবগী হিদাক্তি – চাচন্দোন তক্লগা বক্ত চন্দোন, উচাল মচি, চন্দ্রা মহী, থোইদিং অমুবা থাওগা তিন্দুনা লসিংমনা হাপ্তুনা মোইথাপ্তা লুপ্পুনা লৱাইদা হাপও চুবা ২দসু তৈও ফবনে।

কোক ঙাওববদি – কাম্বিবৈ মরু, চালক্রুক মবা, ওকহীদাক, মুবোক কবো মুবোকসি তক্লুনা তৈও।

কোক ঙাওবগীদমক্তা – শঙ্গোম অনৌবা চুমদ্রিবা অমসুং চন্দ্রা মপুম অমগা অনীদু তিন্নরগা থকপা ফৈ।

কোক ঙাওবা ফবগী মতুংদা তৌগদবা অমা-মদুদি থুম খবা লাবোল ৭ না লোনলগা মৈদা ফুম্না, মদু কাবা লোইরে হায়রগা থুম অদু তকখায়ও। শুম্মুন্দা শুম্না থাওনা খোইদৌগী অকোয়বদা তৈরগা মদুগী ময়ায়দা তকখায়বা থুম অদু থল্লগা ফি মচেৎ অমনা কিশিল্লু ফবনে।

কোক ঙাওবগী হিদাক্তি – ১ দি পেরুক শুগাইবগা থোইদিং অমুবা মরু অদু তকখাইরগা তিন্নদুনা লৱাইদা নপউ কোক ঙাওবা ফবনি।

১ দি খামেন প্রমাসিকা মকু মৈতৈ য়াইঙংগা শুগাইদুনা হঙ্গাম থাওগা তিন্নবগা লৱাইদা হাপউ ফবনি।

১ দি থোইদিং অমুবগা কেৱা অনৌবা মহীগা তিন্নরগা লৱাইদা হাপউ ফবনে।

কোক ঙাওবা, মিৎলংখৎপা

ঙমু অহুমগী মশিংখা, চম্প্রা মহী, থোইদিং অমুবগী থাও চাংমান্ননা তিল্লগা লৱাইদা থোম্মু।

কোক ঙৈরাঙবা

কোক ঙৈরাঙবদি – ঈ-মরম ৭ মাবু শোলও। নীংথেম পোকপা অঙাঙবা, খুমন পোকপা অমুবা, অঙোম পোকপা অঙৌবা, মোইরাং পোকপা অরাংবা, লুৱাং পোকপা অমুবা সারোলদা পাইখৎপা, ঙালবা পোকপা ঈদি উরৈরোম মচুনে, সরাং লৈসাংথেম পোকপা ঈ-দি সঙঙাঙয়ে হায়না শোলও ফৈয়ে।

মুথ্রুবী, সীংখা তোৎনা সীংলী খৈবিক্তা তৈও। নোংপোক নংদি সারেল খুৎতীঙদগী ঈবু খোমথাবীও। য়োৎ ১বু মৈদা ইকও অনাবা মমাঙদা ঈশিংদা লুপচীলও। য়োৎ নংচীকপকুম্না চীকপিও হায়না শোলও।

কোক ঙৈরাংবা

কোক ঙৈবাংবদি – ক্যামলৈ মাকু, ওকহীদাক, চামত্রুক মরু, মোরোক, কবো মোরোকসি মঙামক নুঙদা তক্কুনা তৈও ফৈয়ে।

কোকচিকপা

কোক্তা ঈ হাইগৎপা, য়াম্না ইংবা, লোকথুংবা, নুংশিৎ অমাংবা য়ৈখৎপা, পাঙ্গল শোনবা, অহিং তুমদবা, নেশা চাবা থকপা অসিনচিংবা মরমদগী লাইনা অসি পোকই।

গেহুগী যাম (ময়দা) তোলা অমরুম ঈশিং খরদা নৈখাইরগা চুবা অনিদা তৈরবদি কোকচিকপা ফৈ।

চম্প্রা মহিদা রক্ত চন্দন তক্কুনা তৈরবসু কোকচিকপা ফৈ।

বোরোই মনাগী মবুকলোমদা শুনু তৈরগা চুবা অনিদা নপ্পগা কোক চিকপা ফৈ। অপরাজিতাগী মহৈগী মহি নত্রবসু মরুগী (লেম্ফু) মহি অদু নাতোন্দা চিংশিল্লগা নত্রগা মরা অদু নাদা পুল্লগা কোক চিকপা ফৈ।

লৈবংগী লৈপাক (চুলার) অঙাংবা মকুপকা গোলমরিচ মকুপকা চপমান্ননা য়ান্নরগা নাতোন্দা চিংশিল্লবদি খোইরাইসু ফৈ।

শয়ি মৈতান কুপ্পা তক্লগা কেগে মানবী মরুগা তোৎলগা লাইবক্তা চুনানা য়াৎলগা থোম্মু। নত্রগা হঙ্গাম থাও অহিংবা, শীংখা মহি, চম্প্রা মহি য়ান্নদুনা তৈয়ু। কোকচিকপা খোইরাই হৌবা অরেং অথিন্নচিংবা ফৈ।

কোক্তা নুংশিৎ হাইকৎপা

শগোল হৱাইনে শাম্বা মকুনে সুদুনা লৱাইদা থোমও ফবনে।

কোক পাৎপগী হিদাক

কোক্কল মহিনে, সামু লমপেলনে অনিমা তোৎনদনা তৈয়ো।

কোক পাৎপা ফবা অমদি – হৈক্রু অফুৎপানে, হিদাকমনা মহিনে অনিমা তিন্নদনা তৈও থোমও ফৈয়ে।

কেগে মানবী মরূগী মহু

মনা হিদাক মনাগী মহী থক্কনি। হিদাক শেম্নবা ওইরগা শঙ্গোম অনৌবা নুমিৎ মঙানি লোল্লা ফৌরা তৌরগা শিজিন্নগনি।

কেগে মানবী চাবগী মহু হাৎনবদি খোংদুম খোমখা পিজবগা ফৈ। ফুত্তুনা পিথক্লবসু ফৈ।

ককলাই

খোইরু অঙৌবগা য়ুবী থাওগা তৈযু ফৈ।

কক্লাইগী হিদাক্তি – য়াই হায়বিবা খৈবিকপু চফু অচৌবা অমদা তীঙও। ঈশিং অরুম্বনা নম্থোকও। অদুগা য়াই মহীনা অমরক নম্থোকও ঈশিং চোৎকনো ফিনা য়োমনা লৈও। ঈশিং ঈরাল তাবা লৈকক থোকপদা চেং য়েরুম, কোনয়াই পুমা, ঙানু চাকলীকতাবিবা অমা য়াওনা থা-ও ফয়ে। খুহীং, লাইথী লাইরুমসুং তৌও। অসিনা ঙমদরবদি কুহী, হৈতুপ, কবোহৈ মকু, কবোখাচী, ক্বা অপুমপা অসি খৈবিকপু কুপনা তক্কুনা য়েন্নখৎনা মহী ওইনা থোমও। অদুগা হৈরীপোপ আঙানবা লমলৈনগা য়ান্ননা তৈও ফৈয়ে।

কবো লাই

কবো লাইদি – পুক চৎহলবা ঙালথোকপা ফয়ে। হিদাক্তি কুমশুনু ঈশিংগা তেংনা থকও ফয়ে। সন্দং মসিংখাসুং থকও ফয়ে।

কবো লাই ময়াং লাই

কালিচিরা, উচিথি, উরী আসাপা, কাংহু মরিমা কুপ্লা তকও। চম্প্রা মহিদা হাপ্তুনা থকও, তৈসু তৈও। কবো লাই, ময়াংলাই ফবনে।

কবো লাই

কবো লাই – কুমশুনুবু ঈশিংদা নৈখাইদুনা হৈনৌজোম মরাগা য়ান্দনা থকও ফৈয়ে খঙও।

কুমথোঙ থিংবা

কুমথোঙ থিংবদি – কুমচাক মরু, চামক্রক মরা, নোংসারিক মরু, ঙারৌপী মরু, কবো মারোকসি, উচিথী, জাইফর অসিখৈবিকপু কুপ্না সুদুনা মহী ওইও। লাইমরূ লমমেলগা কুপ্না য়ালহল্লো লাকয়ে।

কুমথোঙ থীংলবদি – কুমক্রক মারূ, নোংসারীক মরূ, চামক্রক মরূ, হঙ্গাম মরূ, হৱাই ঙারৌপী মরূ, কবো মরোকসী, উচিথী, হিঙ, চাইপোন, কাল্লীচারা, ঈরাই মায়া তরামাথোইমা কুপনা তকও। লমমেলনা মহী ওইদুনা লশীং মরম তাও। লাকতরিবা মখৈ অমমম চাও। য়াই ওইরিবা খৈবিক্কী মহীদা উতীন অমা তীঙও অদুগা মৈদা লোলও। অশাবা অদুবু লীলফু তৈও, য়াঙলেন, খুৱাঙ, থবাক, খোয়খা অসী খৈবিক তৈও লাক্কদনে।

কুমথোঙ থিংবা

হিদাক্তি – করবীর অঙৌবা তক্কুনা থুম মৈ ইক্কুনা পিথকউ ফবনে।

লাইনা অসিদি – মৌনবা চিঙ্গাক চারুবা, থি, য়ুং খাঙ্গৎপা, অওবা খাংবা, চেং অনৌবগী চাক চাবা, শঙ্গোম অফন্বা, শা-ঙা অপুন্বা, অশিনবা, অয়াকপা, অথুম্বানচিংবা চিঙ্গাকশিং অসি লমহেন্না চারবদা, অমদি চাখ্রিবা পোৎকী তুমদ্রিঙৈদা হন্না হন্না চারবদা, নুমিৎ খুদিং নুংথিল তুন্লবদা, গৃহস্থগী রতিক্রিয়াদা চাং হেল্লবদা, মমা মপা, লাই-গুরু, ব্রম্মন, বৈষ্ণবশিংবু মরাল লৈতনা মাইথিবা ইকাইবা পিরুবদা, হায়রিবা লাইনা অসি ওইরকই। লাইনা অসি চাওরাক্লা মখল ১৮ শুই। হায়রিবা মখলশিংগী লাইওংশিং অদু আয়ুর্বেবদ শাস্ত্রনা লাইয়েংনবগী মতাংদা, শুপ্না তাকপিরম্বদগী , তোঙান তোঙান্না ইজরুদ্রে। মথক্তা হায়খ্রিবা চিঙ্গাক ১সুং নিতিশিং অদু তৌরুবদগী উনশা মথক্তা, অঙৌবা, অঙাংবনচিংবা পকপগী লাইনাসু লৈ।

হিদাক – নিম মনা, মরা, মকু, মপাল, মহৈ পুম্নমক অসি নুংশাদা কংহল্লগা মোসলা তাহনগনি। অদুগী মতুংদা ঘী, খোইহি চাং মান্ননা হাপ্পুনা তোলা মখাই মখাই ওইনা নোংমদা ২/৩ রক চারবদি ফৈ।

অঙৌবা পকপদা – শামু, কৈগী মঙ্কল মৈ থাদুনা তাঙ্গোই লৌরগা, হঙ্গাম থাওগা নৈখাইরগা তৈরবদি ফৈ।

শৌগ্রি অনানবদা তোংবা, মনা চাবা তীল অদু নোইখাইদুনা তৈরবসু ফৈ।

য়াংলী মহৈ তোলা ৩২, জমেল তোলা ৩, কুপ্লা শুদুনা ষন ময়ুংগা নৈখাইরগা তৈরবসু ফৈ।

হৈগ্রু, কবোখজি, য়াংলী অসি কুপহন্দুনা চাং মান্ননা লৌরগা খোইহিগা য়ান্নদুনা তোলা অমমম চাদুনা নোংমদা তোলা ২/২ চারবসু ফৈ।

নোংমাইজিং নুমিত্তা জয়ন্তী অণ্ডৌবগী মরা ফুক্লগা কুপ্লা তকখাইদুনা শঙ্গোম অনৌবগা ফুত্তুনা থক্লবসু ফৈ।

লাইনা অনিমক্কী চিঞ্জাক – চেং অরিবগী চাক, গেহু অরিবগী তল, হৱাই মুগ, মনামশিং অখাবা, ঘী অমসুং কবোখজি মহি।

কমবী লাই (ফুকাম, ইপাই)

কম্বী লাই, ফুকাম, ইপাইগী হায়গে – খাগী লৈহাও মকু তোলা ১, অৱাথবী মরা তুলা ১, তেলহিদাক মরা তুলা ১, অহুম্মক তিন্নরো; অদুগা শুখাইরো। মৈদা ফুৎলো, মহী খল ২ পিথকও, খল ১ খাকও অদুদা মারু ২ য়ালদনা হকশাং পুমনা শিংও।

কংখু

কংখুদি – মোরোক মরু তকও, লোলও, লাবৈ সানা খৌনাওদা হৈথৌও ফয়ে।

কংখুদি – মোরোক মরু তকখাইদুনা ঘী-গা য়ালদুনা মৈদা লুম্বু লুম্বু সাহলদুনা লারৈ সাদুনা হৈজিল্লো।

ক্যাম লাই

ক্যাম লাইদি – মোইরাং ঙায়েলদা মাঙবা লাইনে। লাইরেম্মা নামুংবীনে।

হিদাক্তি – নাওসেকলৈ, খুসঙ, লাংথ্রৈ ৩ মা মৈদা ইকও। তুমনীংখোক মহী, খুৎচুমপেরে মহী, মাইরেল চাঙালনম মহী অসিনা তাঙকোই অদুবু য়ান্নদুনা তৈও।

লাইসোলদি – কুপলাবনে, লংলবা খীরবা হায়না সোল্লো। লাইয়িংথৌ সীংলীমরী খৈবিক সোকপিকুনো, লাইরেম্মা লৈনীঙনু নীঙবীকুনো। নীঙলমকাবদি নীঙলম হঙ্গও, মাঙলম কাবদি মাঙলম হঙ্গও হায়না সোলও। ক্যামদা য়েলহীং থাও।

খাতাঙ কাপথোকপা

খাতাঙ কাপথোকপগী হিদাক্তি – তিংথৌ মরা, হুপ মরা, মুথ্রবী অহুম্মা তোৎতনা তৈও। লাইসোলদি– তোংচীরেঙ অহিংবাও তোংলমকুনো। তোকপনে, উতীন্নে মৈনিঙদা থাও, থারবদা সোলগদবদি। মীতোং

চীংবা নংবুদি চাখাবনা ওম্বনে। য়োৎপোকপা লাইদি খোন্নৌবাও হায়না সোলও। খৌনাও কাওবী নও কাওথরো লাইয়িংথৌ সীরী লীরৎনুও। খৌরী খৌচেঙদগী সীংথাবীও, ফরাংজি মতোল তোংবা নও য়৷থরো। মফৌ ২ মা সীৎথরো, মফৌ ১ দি ফৌওইবীনে। মফৌ ১ দি সমনু কৌয়ে, মফৌ ১ দি থুমহীংনু লুকোকপী কৌয়ে। থুম হীংমা লৈমনে খওও।

খারেক

খাবেক্তি – ওান্তুক অহনববু লেকহল্লো অদুগা সীংখা মহী তৈও। লাইশোলদি যোৎলৈমা চনুবু শোল্লো।

খুজিল লাইপুম

খুজং, থুম, লৈপাক্কা তোৎতুনা থোম্মু। তন্দন মনা মহি নোংমৈ হিদাক তৈয়ু। ঘীদা চিগোংলৈ মরা, কেলি, কেগে মানবী তক্তুনা তৈবা ফৈ। লম্বান মখোক, ওকহিদাক, চনম, উশিংশা, থুম অচুম্বা, হনু খুৎলাম গুন চীরা তোৎলগা তৈয়ু।

চেংক্রুক মনা মরু পুন্না শুগাইরগা খুজিল লাইপুম তৌবদা থোম্লবদি, খুজিল লাইপুম থুনা ফহল্লি।

খুখা লৈথোকপা

খুখা লৈথোকপদি – শলথী লৈঙোই, য়াইঙং, শুনু, লফু মরু অপুম্বা, চেঙকুম, তলতল মনা, মোরোক অসিখৈবিকপু সুদুনা থোমও ফৈয়ে।

খুনিং কায়বা

খুনিং কায়বদি – চোংখু মহাও তৈও।

খুমিৎ নাবা

খুমিৎ নাবদি – য়েলদা হৈ লৈ, কোনয়াই, য়েরুম য়াওনা থৌনিবী-ও। য়েলনা কাই কারাইদমদা খুমিৎ নাববু য়েল নংখোয়নে হায়না য়েলহিং থাও ফৈয়ে।

খুমিৎ খুদাং চিকপা

খুমিৎ খুদাং চিকপদি – থোইদিং অমুবগী থাওনে, সিংখা মহী, কবো মোরোকসি, কর্পুর মরিমক অসি তিলদনা তৈও।

মনুংদা চাগদবদি – শিংগারৈ মনা, নিম মনা, কবো মুরোকসি, কর্পুর, চাইফোর, লোং, পাখোল, কালিচিরা অসিখৈবিক তিলদনা খোইহীনা তাগনি। অয়ুক অমা নুমিদাং অমা চাগনি।

খুমিৎ নাবা

খুমিৎ নাবদা সোলনবা লাইসোলদি – হে লাইয়িংথৌ নোংপোক নিংথৌ অপালবা নংগী সনা খুফম অপাকপা অসিবু কদৌবা মক্কবনো মকফবোইদবনে। নংগী থাওদি চির খিংর সুমলেঙ হাই তারংপা, ঙাঙতুরেং নঙ হাইথরো। উঁং সেৎ সেৎ হাই হে হাই কৌবা নংগী থাও অসিনা সনা ফম্বাল মক্লে হাইথরো হায়না সোলও।

খুল্লাই

খুল্লাইনা সাওরাবদা লোকনাপাদি। চারু উৎতীনে, পানখোক অফুৎপা মাহিনে অনিমা তিন্নদনা তৈয়ো ফবনে।

খুমিৎ তাংচিকপা

খুমিৎ তাংমিৎ চিক্লবদি – নোংমাংখা, লাল্লুকোক, শৈচাক মনা, তাইবেন মনা, উয়াংকল মনা, খোংজাইনাপী, নোংমাংখা উসোং তরেৎ অসিনা হিগা য়ৈগনি ফিবুল তাবগা।

কেক্রু, হিদাকফু মহি, হিদাক মনা, থুম অসি মৈদা শৌহল্লগা হংকৎনা তৈয়ু ফবনে।

খুলাই লাইফা (সন্নিপাত জ্বর)

অনাবা অসি "ব্যাসিলাস টাইফোসাস' (Bacillus Typhosus) কৌবা মহিক জাৎ অমনা অনাবা অসি পোকপনি। মহিক অসি হকচাং মনুংদা চংশ্রবদা ঐখোয়গী থি মরী পুম্নমক চাথৎলুই। মরম অসিনা লাইনা অসিনা নারবদি মৈতৈগী পুক শুবসি য়াম্না ফত্তে। লাইনা অসি নিংথিনা লায়েংহৌদ্রবদি য়াম্না থুনা শিগনবা লায়নাননি।

লাইওংদি – লাইনা অসি ঙাইহাক অমুক নিংথমই, ঙাইহাক অমুক শাওগৎলি, লূ য়াং চিকই, কোক চিকই, মিৎ ঙাংই, অমসুং মিৎফম তাই, পিসু তাই নাকোংদসু ঙাংই। লৈসু খদ্রক খদ্রকই, অমুবা শলৈবান কাই, ঙাংবসু য়াওই, পুক কংখৎলি, পুক শুরবসু নাই পৈসু চাওখৎলি, ওই, ইফিং ফিংবগুমই, খংগল্লি, খোং হাম্বা থিংই, ঈশিং খজিক খজিক্তা ঙাংনা চৎলি। নুমিদাংৱাইদা, অহিংদা লাইহৌ তৌই। পুক্তা থবাক্তা নঙ্গন্দা অঙাং অঙাংবা ফুরিগুম্বা নত্রগা দাগ থোকই। নুমিৎ ৭/৮ নি লৈবগা লোক খুরকপদা ঈ য়াওরকপা উই, য়ারিদসু ঈ থোকই, খোঞ্জেন শিথবকই, থাজিন য়াম্না শাওগৎলি, অপুনবগুম চোইরোন লোল্লকই।

মশাপূম্বা শাগৎলবা মতমদা কোক লৱাইদা ঈশিং অইংবা হৈথবীগনি। পুং অনিরোম লৈরগা লুম্বু লুম্বু শাবা ঈশিংনা তকথোক নাম্ভোকপিবা ফৈ। মতুংদা অকংবা অমোনবা ফিনা নিংথিনা তকথোকপিগদবনি।

হিদাক্তি – নিম মনা তোলা অহুম, মনাহি তোলা অহুম, বহেড়া (হিদাক্কী দুকান্দা ফংই) তোলা ৩, হৈক্রু তোলা ৩, হোপ তোলা ৫ (ফংদ্রগা পাখোন্না য়াগনি)। সৈন্ধব (থুম) সৌবর্চ্চলবন, বিটলবন, (কালানিমুক) থুম অহুমসিগী তোলা ৩ চোংখার মচং (যবক্ষাব) তোলা ২ ময়াম অসিগী মকুপ তোলা মখাই অমতং নোংমদা ২/৩ বক চাববদি অরূম মখল পুন্নমক ফৈ। মসি কুইনাইনগুম য়াম্না থুনা অরুম থৎপা ঙমই, হকচাংদসু তুংদা ফৈ।

নিংথৌখোংলি, নিম মকু, ফদিগোম মকুপ, থম্বাল মকোক অকংবা, রক্ত চন্দন, ময়াম অসি চাংদম চপ মান্ননা য়াল্লগা তোলা ২ গী মরুমদু ঈশিং তোলা ৩২ দা ফুৎলগা তোলা ৮ দা ঙাইবগা ইংহল্লগা থক্লবদি অরুম মখল পুন্নমক ফৈ। ওনিংবা, চাক তুমদবা, চানিংদবা, ঈশিং থৌরাংবা শাগৎপা ফৈ।

তুলসী মনাগী মহি, গোলমরিচ, শিং, খোইহিগা নোংমদা অহুল্লক পিথকপা ফৈ।

খুয়া শাবা

থবী অবিবগী মবুক অদু লৌরগা মরু য়াওহন্দনা মবুক অদুগা থোইদিং অমুবা থাওগা মুন্না নৈখাইরগা নুপীনা খুযা শাবা, খোঙ পোম্বা, খুয়া নাদুনা চৎপা যাদবদা থোম্বা ফৈ। নিপাগী খুয়া শাবদসু য়াই।

থবী অদু হিদাক্কীদমক ফংদবা মতমদা তৌনবা থমগে হায়ববদি থবী অদু মরু য়াওদনা মপুক অশেংবা অদুদা লিক্লিদা মখুম খুমদুনা থমউ।

খুরু

খুরুংদি – হস্তোকপা ঙমদরবদি, চেকাই মৈদা ইকও, খুয়া পানা নলথোকও হঙ্গামথাও অহিংবা, কাংহু, ওকহিদাক, চনম, থুম অচুম্বা, খাচম তোত্তুনা খুয়াদা তৈও। অদুগা চেকায় অশাবা মথক্তা খাচমপু খুৎতোন মবম থানা হাপও অশাবা মথক্তা নেৎও ফৈয়ে।

খুরুংগী হিদাক্তি – নোংকাংহৈ মরা, পেরুকনে অনীমা তিন্নদুনা তৈও।

খুহিংগী হিদাক

হিদাক মনা ছটাক অমা, ঈশিং পৌৱা মখাইদা অহিং অমা তিংলগা শুমদুনা মহি অদুদা কর্পুর মকুপ শিকি অমা, মুদ্রাশঙ্খ শিকিগী মরুম, হঙ্গামথাও অহিংবা ছটাক মখাই অমগা ঙৌদুনা খরা লোল্লগা তৈরবদি খুৎহিং, লাইথি লাইরুম ফৈ।

নুংশিন অশংবগী উৎ শরুক অমা মেক্রুক অঙৌবা মকুপ শরুক অনি তিন্নরগা ঘীদা তোৎলগা ঈশিংদা ১০৮ রক হন্না নোইদুনা চাল্লগা অহিং অমা নুংগী পাত্রদা ঈশিং হাপ্তুনা তিংলগা লৌথোক্তুনা তৈরবদি খুৎহিং লাইথি লাইরুমনচিংবা ফত্তবা অপাৎপা জাৎ ফৈ। মাসি অঙাং অপিকপসু তৈবা য়াগনি।

খুহিংগী হিদাক্তি – ৱাহিক ফারগা লিক্লদা হাপ্তুনা তৈবা ফৈ।

চম্প্রা মহি, কেগেমানবী মকুপ, হিদাক মনা মকুপ, ফিকর্পুর, শিন্দুর, খরিমচং থোমগনি। হৈকক য়েল্লি শুরগা, খোইহি, থাও অহিংবগা থোম্মু। তৌথ্রা ফুৎলগা শঙ্গোম মপালগা থোম্বা ফৈ।

খুহিংগী হিদাক্তি – কৈ মথী, সামু নম্মেল মৈদা লোলদুনা তৈও ফৈয়ে।

নোংলৈসং মনা সুতুনা নুমিৎ মঙানি তরুক্লি থোমও। উতোং মানিঙ হুৎলদনা হংকাম মারু খারা হাপও। সামুক সলথী অকংবা মৈ হীক্লগা উতোং অদুগী মনুংদা হাপ্তুনা কামও। মানীঙদা মাচুম তারকপা অদু তৈও।

খুৎশা কায়বা

খুৎশা কায়বদি, চীঙথোক্লবদি – হৈসাং মনা লংমাইয়েনখা অনীমা সুদুনা তৈও।

খুৎ তেক্লবদি

খুৎ তেক্লবদি – হৈতুপ হৈ ফুত্তনা মেৎখায়ও। শুনু, থুম অচুম্বা, কেক্রু, উ অখাবা, উশিংশা, য়েরুম মমুৎ অসি খৈবিক থোমও। শন্দং মশিংখা, শাফু মশিংখা অনীমদি মাকে য়াওনা তৈও। থাও থাকও ফৈয়ে।

খোইদৌ য়াম্না শারবদি

লফোই শঙ্গোম মপানগা তোত্তুনা খোইদৌদা থোমও ফৈ।

খোইরাই

খোইরাইদি – খোইমহুম অহামবা ইকও তাঙকোইদা খাংকা মরা, পুলৈ মরা, ঙাখা মকোক ৭, উসিংসা, উচাল মরেক, ওকহীদাক, য়াইঙংনা মহী ওইনা তকও, য়ান্নদুনা তৈও।

লাতোলদা চেং, য়েরুম মচীন থুগায়দনা কোনয়াই লৈ থেৎও। ফৌহাম, য়েরুম, য়াওনা হৈরম ৭ লৈরম ৭ খোই মহুমদা ঙি হংচি নংগী লাইথুংনে হায়না খোইরা পায়না খুরুমহল্লো অদুগা তৈও ফয়ে।

খোইরাইগী হিদাক – তলতল মনা অদু কুপ্না কংহন্দুনা নোইখাইরগা কোক চিকলিবা নাকলগী নাতোল নাম্মা অদুদা সেরৈ কোন্দুনা মৈ হাপ্লগা চিংশিল্লু ফবনি।

খোইরাইদি – খোই মহুম অহান্ববু তাঙকোই ওইনা ঙৌদুনা খাংখা মরা, পুলৈ মরা, ঙাখা মকোক ৭ উশিংসা, উচাল মরেক, ওকহিদাক, য়াইঙঙনা মহী ওইদনা তোৎতুনা তৈও ফৈয়ে। ইরাৎতি – চেং, য়েরুম মচীন্দা কোনয়াই, লাংথ্রৈ থেৎও। ফৌহাম ইকুপ য়াওনা হৈরম ৭ লৈরম ৭ য়াওনা খোই মহুমদা। নংগী লাইথুংনে হায়না খোইরা পায়না খুরুমও।

খোইনা চীকপা

খোইনা চীকপগী মহুদি – হৱাই কালিন্দ্রি মনা খুবাম অমা হেক্লগা শুগাইরগা মহী লৌদুনা কংঙ তৈর, কংঙ তৈর তৌরবদি ফৈ।

ঙারেনখোই, খোইবী নমথৌনচিংবনা চিক্লবদি চিনি অঙৌবগা ঈশিং খরগা নৈখাইদুনা তৈরবদি ফৈ। হঙ্গাম থাও তৈবসু ফৈ অমসুং টার্পিন থাও তৈরবসু ফৈ।

খোইরেল অমসুং হয়িংখোইনা চিক্লবদি – থুমনা হিগা য়ৈরগা ফৈ নত্রগা থুমগা ঈশিং খরাগা নৈখাইদুনা তৈরবদি ফৈ। হঙ্গামথাও তৈবসু ফৈ অমসুং টার্পিন থাও তৈববসু ফৈ।

খোইরাই

খোইরাইদি – খোই মহুম অহাম্বা মৈদা ইক্লুনা, খাংখা মরা, অয়াংলৈ মরা ঙাখা মকোক তরেৎ, উশিংশা, ওকহিদাক, উচানমরেক হাপনা তক্লুনা অসি খৈবিক্কী তাঙ্গোইগা তিন্নদুনা য়াইঙংনা মহী ওইও যাত্তুনা তৈও। লাতোন অমদা চেং, য়েরুম অমা, কোনয়াই পুমা, য়েরুমদা লৈ হাপও, ফৌহাম হাপও। লৈ মবম তবেৎ, হে মরম তরেৎ, খোই মহুম লৈবা অমদা কুরুকচি কৈরুংবা নংগী লাইথুংনে কোকপিও। অসুম্না হাযনা খোইরাই পায়না শোলবীরবগা খুরুমহলও ফৈয়ে।

খোঙ খুৎ তেকপা

খোঙ খুৎ তেকপদি সন্নবগা – হৈতুপ মকু ফুৎতুনা থোমবসুঙ থোমও। চুমপা কেকে মরু, উরী অখাবা, উসিংসা অসিবু য়েরুম মমুৎনা তোৎতুনা থোমও ফয়ে।

খোঙ খুৎ তাং চিকপা

লোইয়ন্বা লৈ মরা, কাংকোন মরা, হৈরী মরা, তেলহীদাক অঙাংবা, নিংথৌখোংলী, ওকহিদাক অসি খৈবিক চাং মান্ননা কুপ্না তকখাইও। খোইহীদা তোৎতনা চকপা হৈক্রুমরমদা তাও। অয়ুক নুমিদাং ১/১ চাও। অসিনা ফবদি খোঙ খুৎ তাংখুদিঙ চিকপা, চোকপা, নোয়বা, চাওবা, কামবা অসি খৈবিক ফয়ে।

খোঙ খুৎ তেকপা লৈথোকপা

খোঙ তেকলবা লৈথোক্লবদি – চারোইতোং মনা ফুৎলগা য়ুংনা থোমও। তেক্লবসু লৈথোক্লসু মথন্না হাপয়ে।

খোঙ খুৎ চিংজিলবা

চম্প্রা মহীনে হংকামথাও অহিংবনে তুলা তমদনা তৈও।

ঈপাইনা চিক্লবা, থিল্লবা, খোঙ খুৎ চিংজিলবা ঙময়ে। অরুবা হিদাক্লে। ১ দি উচালবু য়েন্দেম সোইবগুম সোইরগা য়ু শুংবগুম হুমাং লৌও। অদুগা তৈয়ো।

১ দি হৈবুং মহীনা তেকতা উৎতা চুমলগা তৈয়ো। হায়রিবা হিদাক ২ মা অসি ঈপাইনা সোন্দনা চিক্লবা থিল্লবা চিংসিল্লবা ঙময়ে অরুবা হীদাক্লে।

খোঙ খুৎ তাং খুদিং চিকপা

হৌজিক্তি হিদাক্কী নিংথৌ অনাবা খৈবিক ফনবা হায়গে।

লোইয়ন্বা লৈ মাপাল, কাংকোন মারা, হৈরী মারা, তেলহিদাক অঙাংবা, নিংথৌখোংলী, ওকহিদাক, অসি খৈবিক চাং মান্ননা কুপ্না তকখায়ও। খোইহিনা তোৎতনা হৈক্রু মারম চাওনা তাও। অয়ুক নুমিদাং অমমম চাও। অসিনা ফবদি – খোঙ খুৎ তাং খুদিং চিকপা, চোকথবা, নোয়বা, চাওবা, কাম অসি খৈবিক ফৈয়ে।

খোঙ খুৎ সাবগী

হিদাক্তি – হিদাকফু মহিনে, য়েন্নাখৎনে, চীঙহৈকু মনানে, থুম খারীনে, মারু মাক খৈবিক হাপ্তনা তৈও ফৈয়ে।

১ দি য়েন্নখৎ লাবনে, পুল্লে মালবীনে, লাই হিদাকনে, ফদিকোম পাখোল মারানে থুম খারীনে অসি মৈদা লোল্লগা হলখৎ হলখৎনা তৈও ফবনে।

খোঙ খুৎ তেকপা

খোং খুৎ তেকপদি – লৈবী উরী মরা (লৈবী হিদাক) অদু শাংনা ফুৎলগা কুপ্না য়েখাইরগা য়েৎশিল্লু। য়েখাইবদা মচুম থোকপা অদু লৌদুনা হাপচিল্লু। তাংদা লৈথোকপা ওইরবদি মহি মখোম অদু তৈয়ু ফবনে।

খোঙ খুৎ তেকপা

খোঙ খুৎ তেকপা, ঈ অশিবগী হিদাক্তি – চেং কবোক অকাবা লফোইগা মুন্না তক্লগা থোম্মু ফবনে।

খোঙ খুৎ চাফৎপা

খোঙ খুৎ চাফৎলবদি – মঙ্গৈহৈ মনা ফৌদুনা কুপ্না তক্নুনা হাপও।

খোঙ খুয়া শাবা

খোঙ খুয়া শাবা ফনবদি – কাংহুগা হিদাকফু মহীগা ফুৎলগা সানা খোঙ হামদোকপা ফৈ।

খোলচেল ফনবা

চামেল্লৈ মাপাল, থোইদিং অমুবা মাপাল, কাপমুরোকসি, চিনি অকেঙবা, নিম মানা মঙামা কুপ্না তকও। খোইহিনা তোৎতনা হৈক্রু মারম চাওনা তাও। অয়ুক নুমিদাং খরা খবা চাও। ৭ নি চারবদি খোনচেল ফায়ে, ১৫ নি চারবদি কুচু ফায়ে, থা ১ চারবদি খোনচেল অব্রাৎপা লৈতে। পুকনাবা, অয়েকপা, থারক সাওবা, মিৎ নাকোঙ নাবা অসি ফায়ে। ঈ-নুংশিৎ ফত্তবা ফায়ে। থা ২ চারবদি মাইহিং লাইচাক, লাইকোয়, ঈশিংলাই ফায়ে। চাপোক্তবা নুপীনা চারবদি মাচা পোকয়ে। কাম ময়েং তাদে, শম পোক হৌদে, মিৎ তাঙদে পুনসিয়ে।

খোঞ্জেল তাবা

কন্না ব্রা ঙাংবা, লাওবা, হুচেনবা চাবা, থকপা, নিংথম্বা, লোকখুবা অসিনচিংবদগী খোঞ্জেল তাই।

হব্রাই মঙ্গল মরু মরুম চাওবা লুপা হিদাক মতেক অমা উমদুনা মহি খর-খরা য়োৎলবদি খোঞ্জেল তাবা ফৈ।

বোরোই মনা থুমগা ঘীদা ঙৌরগা চারবদি খোল তাবা অমসুং লোকখুবা ফৈ।

উচিথি মকুপ চংনিং ১২ গোলমরিচ মকুপ চংনিং ১২ শিংখা মকুপ চংনিং ১২ য়ান্নরগা শল ময়ুং খরগা থক্লবদি লোক্লা খোঞ্জেল তাবা ফৈ।

মরোই নাপাকপী খুদাপ অমা শেংনা মহ্নোক্তুনা চামথোক্লগা চাওকক কক্লগা, ঈশিংগা থুম খরদং হাপ্লগা ফুৎলু। মৈদা ফুৎপগী মহিদুন থৌনাওদা হন্না হন্না তেংথোকপদা খোঞ্জেল তাবা ফবনে।

বহেরা, উচিথি, শিং, সান্তোর, দারুচিনি, পুন্নমক চাং মান্ননা কুপহল্লগা, শলয়ুংগা তোৎলগা তোলা অমমম চারবদি ফৈ।

উচাল মনা, উচিথি, শিং, গুনমরিচ, নুঙ্গারৈ মরু, তেজপাৎ মকু, য়াইঙং, ওকহিদাক, সান্তোর, থরোগী লেম্ফু পোৎলমশিং অসি কংহন্দুনা কুপহল্লগা, ঘী, খোইহিগা চাং মান্ননা হাপ্তুনা নোংমদা তোলা ২/২ চাবনা থা ১ চাববদি হায়নঙাই লৈতনা খোল ফৈ।

শিং মকুপকা, খোইহি, চিনি অঙাংবগা তোৎতুনা ইতৎ তত্তনা চাববদি কোকিলগুম্না সুর নুংশি।

খোমককলাই চুবা

ঙাপ্রুম শঙ্গোমগা মরু মবাং হাপ্তুনা থোংলগা চাগনি।

চনম, শঙ্গোম, ঙাক্রা, কুন্দো মরু মবাংগা থোংদুনা চাগনি।

লাইবকঙৌ মনা নত্রগা কাংহু মরুগা মৈতৈ ঙমুগা থোংদুনা চাগনি।

অঙাং খোমককলাই চুবদি – চু য়াম্না পিজগনি। ঙাপ্রুমগা শঙ্গোমগা থোংদুনা পিজৌ।

অঙাংনা খোমককলাই চুরবদি – চুঙৌ মহী, লফোই অমুনবা, অৱাথবী অমুনবা, চিনি অঙৌবা তত্তনা পীজরগা ফৈ। মমানা মীরোনখ্রগা মচা খোমকক্লাই চুগল্লি, মরম অদুনা মমাগী খোম পীথক্লোই।

অঙাং মশা শাগৎলক্লবদি কেক্রু মকু ঈশিং খরদা নৈখায়রগা য়ংলেন মথবাক নানখৎলু মখোয়দি শোক্কনু। খোইহী ঈশিং অশাবগা পীথকউ। লৱাইদা কেরোশিন অঙাঙবা, অচাথাও, কর্পূর তিন্নরগা লশিং নত্রগা ফি অপাবা মচেৎ অমনা লুপ্লগা লৱাইদা হাপ্লা ফৈ।

খোম থোক্লবা

থরো লেম্ফু পিজরবদি খোম থোকহল্লি।

খোম থোক্তবা

হিদাক্তি – কৌক্রুয়াই মকুপ তোলা অমা, চেংগী য়াম কুপ্না শুরগা তোলা অমগা শঙ্গোম অনৌবা ছটাক অমগা য়ান্নদুনা নুমিৎ ৭ নিদং থক্লবদি চাবোকপীগী খোম থোক্তবা য়াম্না মরাং কাইনা থোকই।

খোম থোক্তবদি – মী ৫ গী খোম শুমদুনা অঙাংপোকপা মফমদা ফি থাও, মথক্তা তেংকোৎ থাও, হৈরম থাওমৈ য়াওনা খুরুমও। খোম শুম্বা অদুদি অঙাংপোকপা মীগী মখোমদা তৈজিল্লো ফৈয়ে।

খোমদা হৌবা

হিদাক্তি – হৱাই মুসোরি কুপ্পা তক্লগা তৈবদা খোমদা হৌবা ফৈ। থোংলগা চাববসু কান্নবা ফংই। শিং চারবসু খোমদা ফৈ, খোম থোক্তবসু থোকই।

খোমদা

নুপীগী খোম য়ামন্দুনা খোমদা তৌরবা (নারবদি) মুসরী হৱাই নুংদা তক্নুনা তৈববদি ৩/৪ নিদা নাবা ফৈ।

খোমতা নাবা

খোমতা নাবদি – থাওনে, চকময়ুংনে, কুহীনে, খোমখানে খোম মহাক্তা তৈও। লাইসোলদি– পীতাইরেঙও হায়না সোলও ফবনে।

খোমদা

খোমদাদি – লৌবুক্তা তাবা লোল্লু মৈদা ইকও তালকোই লৌও। অমদি হৱাই তেংনৌমালবী চহি অহুম শুবা মরা তৈও।

খোমদাদি – মনাহৈ, ওকহিদাক, নোংমৈহীদাক, কেক্রু, উশিংশা, চুহি তক্নুনা তৈও হন্থবনে। নাই চাহনগে হায়রবদি চনম, হেন্থাক, থুম অচুম্বা, মোরোক, হনুবাখুৎলাম মহী, শুনু, চাহাওগী য়াম্না তোত্তুনা তৈও নাই চাবনে।

খোম পোম্বা

খোমদা পোম্বদি – মনাহি, ওকহিদাক, কান্তুক, কেক্রু, উশিংশা, শিংখা তক্লগা তৈবীয়ু। নাই চানবদি– চনম, হেন্তাক, থুম মোরোক, হিদাক মনা চাহাওগী য়ামদা তোত্তুনা থোম্মু।

খোম লাইখুন্না নাবা

খোম লাইখুন্না নাবা ফনবা হিদাক্তি – খোমদ্রুম মনাগী মহি শুরগা লৌ, মচুম মহি অদু অহুম মরিগী চাংদা নাকোংদা হাপ্পু ফবনে।

এনখৎ মহিগা শিং মহিগা চাং মান্নমা তিল্লগা মচুম অনি নত্রগা অহুম নাকোংদা হাপ্পু ফৈ।

মরোই ফদিগোমগী মনা শুরগা মহি লৌদুনা মচুম অনি অহুম হাপ্পা ফৈ।

হৈরাঙ্গোই হৈগী মরুদু নুংদা তক্লগা মচুম অনি অহুম হাপ্পু ফৈ। হিদাক মরমশিংসি অয়ুক্তা অমুক, তুম্লমদাইদা অমুক হাপ্পু। ফত্রিবাফাওবা শিজিন্নৌ, খোম লাইখুন্না নাবা ফবনে।

খুলাইগীদা চোংথোকপা

চুমথাং নমথীবী মরু, তোরবোৎ মশাগা লোয়নবা মকোক, ব্রজ, বোং, ফদিগোমনে খরা তক্লুনা হাপও অদুগা পিথকও চোংথোকপনে। মপানগী মহু হাৎপদি – লসিং মরু ৭ কা হংগাম মরু ৭ কা তীলহৌ মরু অমগা মোরোক মতোন ৭ নে সিং খরা, নাকোং নপথী খরা অসি তিন্দুনা তৈয়ু। ঈশিং পিথকপদি – চোংগাং মতোলনে, পানখোক অমুবনে, কোম্প্রেক তুজোম্বী মতাং ৩ গা সিংনে, চানমনে গুলি তাদুনা চাও।

খোং খুৎ শিথবা

চনম শঙ্গোমগা খের হৌদুনা চাবগা খোং খুৎ শিথবা ফৈ।

তেজপাৎ মনাগী মকুপ, উশিংশা মকুপ, এলাইচি মকুপ চাংমান্নমা লৌবগা মফোলশিং অদু তিন্নরগা নোংমদা অহুম্লক চারগা ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবদু খরা খবা থক্লবদি লু তাং চিকপা খোং খুৎশিথবা ফৈ।

খোয়সাং লিনশাং চুমদবা

অসাবা মরম অহুম, নাউতু মারু, মানাহৈ মারু, পাখোল মারু, কালিচাবা, চুমথাং মারা, কৌক্রু য়াই, মিচিংলৈ মারু, তেখাও য়াইখু, কাংহু, তেলহিদাক অঙাঙবা, উখাকোক মহৈ, ফাথিকোম মারু, চীঙ হৈক্রু মহৈ, অসি খৈবিক্লা চৈ ১, নাপী হৈনৌমালবীনা চৈ ২, রোং মাসা ১ কংনা তকও। খোইহিনা তোৎতনা হৈক্রু মারম চাওনা তাও। অয়ুক নুমিদাং অমমম চাও। অসিনা ফবদি খোয়সাং লিলসাং চুমদবা, নুংশিংনা চিংশিলবা, খোনচেল হোইপা, খোঙথোকপা, খোঙ খুৎ ইঙহলবা, হকশাং অপূম্বা মুহলবা, মিৎ চিলবা, না-খোংবা, শম কেলবা, পোক হৌবা, য়া নোম্বা, ওনিঙবা, খৌরী নাবা, চীন সীনহনবা, নমথিবা, খুচীন কেলবা, কায়হলবা, লোক খুহলবা, খোঙ খুৎ চিংশিলবা, হকশাং অপূম্বা নমথিহলবা, লিলশাং চাওবা, চাবা হাওহন্দবা, পুকলি তিংবা, থাচীন সাওহলবা, লৈ থোনহলবা, লৈ চিংশিলবা, লৈ কায়বা, সৌজ চুমদবা, খোঙখুৎ চিকহলবা, ঙৌকংবা, লাইথুং অসি খৈপীক ফৈয়ে। হিদাক অসিগী মমিংদি সিংহবোল কৌয়ে।

খোংয়া শাবা

নিম মতুম ঈশিংদা খরা শংলপ্লা থাদরগা খোংতিংবা ফৈ। অচাথাও শোদাগা তৈবা, ঈশিং থোম্বা ফৈ।

খৌনাও ঈ-চঙবা

খৌনাও ঈ-চঙবদি – শামু মাসীংখা, সীং খাংখামনা, লাল্লুকোক মনা, নোংখ্রঙ মনা, ফনেক ফিমল মচেৎ, মোইরাং খানম মনা, মাকু অসি খৈবিকপু মরোক অদুদা হীঙ তৈদুনা থীলচিল্লো। হক্লা চৎলবদি চুঙাঙ, যেকমগা তৈও।

অওক অচৎ তৌরবদি কেক্রুগা কাবথুমগা নৈদনা থকও। অসীসামন মহীগা অয়াঙলৈ মারাগা অনীমা তক্লুনা থকও। অমদি ঈরৈগী ঈশিং, লমলোঙগী লৈপাক, ককচেং অকা অকুম চীনওক্লবা অহুম্মা নৈদুনা থকও ফৈয়ে।

খৌরি ফুলবা

খৌবি ফুলবা, মবাই খৌযেক লৈথোনবীগী হিদাক্তি – উচিথি, লোম্বা, জাযফব, গুনমরিচ, লোং, মেরোক মশিংখা অসি কুপ্লা তকখাইবগা খোইহিনা মহি ওইদুনা পিথকউ। মহি অদুদা লোম্বা মপাল তিংলগা উমহল্লু ফৈ।

খৌরিদা পোম্বা

চীংথ্রাও মকু অমসুং শিং অকংবা চেংহীদা তক্লগা তৈরবদি খৌরিদা পোম্বা ফৈ।

চীংথ্রাও মকুগী অফুংপা মহীদা শিং অকংবা মকুপ হাপ্লগা থক্লবদি মতম কুইরবা খৌবি পোম্বগী অনাবা ফহল্লি।

খ্বাঙ নাবা

খ্বাঙ নাবদি – লৈসানমবু সোইদনা মৈদা লৌও, অসাবা অদুবু থাও তৈনা থোমও ফৈয়ে। অমসু উজাও মনাবু খ্বাঙ য়োমও ফৈয়ে।

খ্বাঙ নাবদি – কাং অপালবা মারীনে, ইরোই থরোবী মচীনে, লাফু মাহীনে মৈদা লোম্দুনা তৈও, হৌরকপা খুদিংদা তৈও। হৈরাপোপ, মাকে অনী খরা য়াৎতুনা তৈও। লাইসোলদি – ম্না কোংতীংলেলও হায়না সোলও। খোং মারীল অথুপ্পসুং থুপ্পীকুনো, উরী অথুপ্পসুং তীংথোকপিও, লাফুসং তনৌবীও, ইরোই

থরোবীসুঙ মপোকলরোয় হায়না সোলও। চাপোলনে, নাসুবী মাহাওনে, মুগ্গুবীনে, য়াইঙঙনে, কাল্লীচারাকা য়াওনা তৈও।

খ্বাঙগোইবী নারবদি

তোমাল মহৈ নঙনা ফুৎলগা তৈবা ফৈ।

খ্বাঙ নমগন নাবা

খ্বাঙ নমগন তাওনা নারবদি – লাইরেল লমশি মরুনে, হৈখা মরানে, চোক আ... হৈ মরানে ৩ মা তক্তনা তৈথৌও ফবনে।

খোং হাম্বা

চাবা থকপা হেঞ্জিন্দুনা তুম্বা ঙমদবদগী ওবা, ফায়বা, থিনবা য়েকপনচিংবা তৌই। মতম অসিদা হকচাংগী শরুক পুম্বা ঈংহল্লোইদবনি। অচাথাওগা থুমগা তিন্নরগা হকচাং পুম্বা তৈবা ফৈ।

নুংশিৎ হিদাক খুদাপ অচৌবা অমগী মহীদা মৈতে থুম খরা থাকলগা তেঙ্গোৎ অচৌবা অমা থকপদা অমাংবা থকই।

ঙাচিল

ঙাচিল নাবদি – ঙাচৌ মচি ঙারেল ২ মা ইকও। তাঙকোইদো হৈবুং মহী য়ালদনা তৈও ফয়ে।

ঙাচিলনা নাবদি – ঙাচিরৌ মচিল ঙাচক অনীমা ইক্তনা হৈবুং মহীনা তোৎতুনা তৈও ফৈয়ে।

ঙাওনা চোংনা নাবা

নারবদা ঙাওনা চোংনা নারবদি – সোংলেল লাম্থাপাও নোংচুপ্তগী লাকও। নকোকপু সগোন মালবাও, কাল অমুবা ও, মখাদগী অসংবাও, নোংপোক্তগী মিৎ সানা কোয়বও, অৱাংদগী চীংসা অথকপাও নখোয় ৫ মনা তৌকুনো নরসিং হায়না সোলও। মীরীচিং হায়না ৫ রক সোলও। লৈপাক্লা নোংথৌনা, নোংসীংনা, মৈনা, ঈসিংনা খুয়া লুখুম য়ৈনা সোলও। চাপালদি লমখৈদা চফু ১ য়েল ১ চেংখরা কোনয়াই ১ সেল ১ লাংথ্রেনে য়ুনে থাও চারকও।

ঙক্লি লুসম হন্দোকপা

ঙক্লি লুসম হন্দোকপদি – হৱাই ঙারৌপী, তীনথোক তীনবী, থুম, হঙ্গাম থাও য়াওনা তৈরবগা, কুহীগা, পালকোংগা অনীমা কুপ্না শুদুনা থোমও। লাইসোলদি – লাইরেল তীং সমপাও, য়াঙ সমপাও, নরুনয়াং ফুনাসিরবসুঙ, নমিৎ ২ মাদি তাকুপ হংলাইপাও, নোংথৌনা ক্রুঙ খোংবদা লাইরেল সিদবা নংনা নতীঙ নয়াঙ তাইপাকুন্না তাইপীও হায়না সোলও।

ঙৌ খৌনাও চাবী

খোক মকু, তাইরন মকু, বোরোই মকু, হরিখাকোক মকু অসি পুল্লপ্না ফুত্তুনা উমও ফৈ।

ঙৌথোং

ঙৌথোংদি – ৱালতেংখাইবী চৈনা চপনা মিৎতা হুম্না সোলও। হুমাইদি লৈখোম মনুংদা ফুমও। থরোই মনুংদগী মহী জমেলগা ২ মা য়ালনা মনুংদা হৈজিলও।

ঙৌদোং

সেনবাং মথী অঙৌবনে থুমনে কবো খজি খজিক্তং হাপ্তুনা লাই থোকপগী ঙৌদোং চাইনা থোকপগী ঙৌদোংসু ফৈয়ে খংঙো।

মীগী ঙৌদোং লৈরবদা তৌনবা হিদাক্তি – ৱান্দেংখোইবী লীনাইবনে সুদুনা খোঙবী অনীমক্তা থোমও। অমাসুঙ লিলমরৈমনা মহীগা, খুনু মথীগা তিন্নদনা তৈয়ো ফবনে।

মিৎকী ঙৌদোংদা – ৱালদেংখোইবী লীনাইবা তক্তনা খোঙবী ২ মক্তা থোমও। ১ দি ঙমু মশিংখা ইয়েনু মহী ২ মা তোৎতনা মিৎতা হাপও। ১ দি তলতল মহীনে থুমগা অনীমা তোৎতনা মিৎতা হাপও। ১ দি হৈয়িৎ মনাবু মৈদা য়াইও, মহী লৌদনা মিৎতা হাপও।

ঙৌদোংগী হিদাক্তি – চনমকা থুমকা অনিমক নৈখাইমিন্নরগা খোংবী অনিমক্তা থোমও। ঙকশমদসু থোমও। লাইশোলদি – ঙৌমানিকপা সোল্লো।

হিদাক অমদি – নোংমৈ তাঙকোইনে, হৈচুপেৎনে, চায়িলকা য়ান্ননা থাকও। ফত্তরবদি হৈ খৈবিক্কী মসীনসু ফবনে।

ৱান্তেংখোইবী লীনাইবা শুদুনা খোংবী অনিমক মতম শাংনা থোমউ ফৈ।

ঙৌদোংদি – চনম, থুম অনীমা খোঙবী অমগী মরক্তা থোমও। ঙকসমদসুঙ থোমও। লাইশোলদি ঙৌ

মনীঙবিও হনয়না শোলও। হিদাক্তি – নোংমৈ তাঙকোইগা, হৈচুপেৎকা, চায়িলগা য়ান্নবা থাকও। ফত্তরবদি চাংনীং অঙৌবা থকও। ঙমদরবদি চম্প্রাবু সেলসেংদা তীংদুনা থাকও। হৈ খৈ বিক্কী মসীনসুঙ ফৈয়ে।

ঙৌদোংদি – হঙ্গামথাও অহিংবা, নুংসীল, লফোই মকু, কোরেক অখাবা মচৈ, মোরোক লম্বীদা তাবা, উতোংলৈ মনা নোংপোক ওনবা, হিদাক মহী চুপখৎপা মহী তালকোই ওইনা তৈও। মপালদা তৈও ফৈয়ে।

চাক চাদবা চানবা

অনাবনা চাক চাদরবদি – চেং কবোক্কী য়াম, মাঙ্গে, কাবথুম, কাবমুরোকসী, শিংখা, মঙামা তোত্তুনা চাহল্লো। অদুগা চাক ইল্লো চাবনে। চাক চারিঙৈ ওগে হায়বরদি চাক অশেংবদা ঈশিং হস্থনা চেনবা সোক্কদবনে। ককচেং হস্থনা কুম্বগা অনীমদো তোত্তুনা চাহল্লো। অঙাং মখোয় নোংমৈ শীংজং অনীমা চাক মতুংইন্না তৈও।

চাক মাংবা

থাংজ নুমিত্তা নোংনাংকোরি মরা নোংপোক্লোমদা চৎপা, উয়ুম মরা নোংপোক্লোমদা চৎপা, অনিসি লৌরগা কুপ্পা শুগাইরগা ঈশিংগা ফুৎলু। য়াউম অমগী চাংদা নোংমগী অমুক নত্রগা অনিরক্কী চাংদা পিথকউ। নুপীগী ঈ চাকমাংবা ফৈ।

হেন্তাক অরিবা খুপীমুক চাওবা অহুম্মা অয়ুক্তা নুংথিলদা মথংগী নুমিৎকী অয়ুক্তা অমুক, ঈশিং গিলাস তঙ্খায় অমমমগা য়ান্নদুনা নৈখায়রগা হিংনা থকউ য়াম্মা থুনা ফবনে। চাকমায়দা ঙাল্লগা চাবদসু কান্নবনে।

পেরুকনে, মুকথ্রুবী মনানে, অব্রা ফদিগোমনে ফুৎলগা থকউ চাকমাংবা ফবনে।

চনম মরুনে, তিলহৌ মরুনে, হেন্তাকনে, ঙা অয়াইবা অকংবগা থোংলগা চাও চাকমাংবা ফৈ।

অব্রা ফদিগোম মনা তরামঙারোমগা ঈশিং গিলাস অনিগা ফুৎলগা মহিদুদা খোইহি থুম্নবা য়াল্লগা অয়ুক নুংথিন্দা তংখায় অমমম থকউ। চাকমাংবা, শাগৎতুনা লাইহৌ তৌদুনা নাবা ফবনে। নুমিৎ হুমনি থকউ। মায়মিৎ হকচাং চাওখৎতুনা মওং চাদনা চাকমাংবগী নুংশিৎ লৈবা পুম্নমক হিদাকশিংসিনা লায়য়েংবদা ফবনে, ফৎত্রিবা ফাওবা মথং মথং শিজিন্নৌ।

ব্রাহোংমতু মৈ থারগা উৎ অদু লৌদুনা ঈশিংদা নৈখাইরগা পিথকউ। চাক মাংবা (তাইফৎ) ফবনি।

চাক মাংলবদি – হৈনৌজোম মরা সারুক ১ তানা ফুৎলগা কোক্তগী তৈথৌও। খোঙ খুৎ ২ মাদি হঙ্গৎনা তৈও লৈঙম নাইও য়াম্না ফবা হিদাক্লে।

১ দি – অঙাং মখোইনে হৈবুং মহীনে ২ মা তিঙলগা খোঙখুৎ ২ মদা হঙ্গৎনা তৈও। লাইবক্তগী হকচাং অপুন্নবদি হম্ব্না তৈও। নুংদসু খিজিক থাজিলও চাক মাংবা ঙময়ে, ঈপাইসু ফৈয়ে।

১ দি – তেলহিদাক মরা সারুক ১ তানা ফুৎলগা চোংখাল মচং হাপ্তনা পিথকও ফৈয়ে। অসিসু চাক মাংবা ঈপাই ফৈয়ে।

নুপিনা চাক মাংলবদি – চেংহী অনৌবদা ঙমু অচংবা হাপ্তনা মহী তৈও। মমিংদি – হাকানুপীনে থকও।

চাক মাংবগী হিদাক হায়গে – মৈতে য়াইঙং মহিনে, লাকাংনে, লতাকুটি মখোই অহুম অসি তুলা তমদুনা পিথকউ।

চাকমাং থিফাই

চাকমাং থিফাইগী ফনবা হিদাক্তি – ব্রারক চমুবী অদু থোংদুনা ঙাখা খাচিং অকংবা হাপ্তুনা তত্তনা থোংদুনা চাবা ফৈয়ে।

চাক মাংবগী হিদাক্তি – চা মহীগা য়াইঙং মহীগা তুলা মান্ননা শেন্নগা থকপা ফৈয়ে। অমনা – লফুলা অনৌবা ময়োন শাৎকায়দরিবা অদু খুৎনা পায়রগা ব্রায় ১ ককপদু মশীং ৭ কক্লগা ফুত্তুনা থকপা ফৈয়ে।

১ না – হনুখুৎলাম মনা অদু খুৎয়েৎনা ৪ ওইনা ৩ হেক্লগা সোর হোন্দনা, ফুৎতনা থকপা চাকমাং থিফাইবা ফৈ।

চাক মাংবা ঈ-ঙাওবা

চাক মাংবা ঈ-ঙাওবা তৌরবদি – পুথাপ লাবা মনা, ঙখা অকংবা ফুৎলগা পিথকউ ফবনে।

চাকখাও নাবা

য়েনপৎ মনা শিতামিশ্রিগা ফুৎমিন্নরগা থক্লবদি চাকখাও নাবা, চাথৎপা তশেংনা ফরে।

চন্দ্র ধাতু

চন্দ্র ধাতুগী হিদাক্তি – লাই পেরুক, পেরুক, মৈতে য়াইঙং, বারোমশিল, কালানিমুক, ঘীনে মহী লৌরগা শরুক ৩ অসি ঘীনা ঙৌরো। কালানিমকনা থুম ওইয়ু বারমশিল্ল থাকউ অদুগা গুলি তারগা নোংমদা ২/২ চাও।

চানীং হিদাক

হনুরে মনা ফুৎলগা কেক্রু নোইয়ু। চুহী অনংবা খরা তোত্তুনা থুম খরা হাপ্লগা নৈখাইয়ু, অদুগা ফিদা লুপ্লগা চানীং কুপও। চানীং হিদাক্লে খংঙো।

চাবা তুমদবা

নুমিৎ খুদিংগী চাক চাদ্রিঙৈ মমাংঙদা, শিং খরা, সৈন্ধব থুমগা চারবদি, হকচাংদা চানিং থক্লিংদবা, চাখিবগী থবাক্তা ফাদুনা ব্রাইচিনবা ফৈ।

শিংখা, উচিথি, গঞ্জা চপ মান্ননা কুপহল্লগা ঈশিংগা লোইননা চারবদি হকচাংগী মৈ কনবা হেল্লি।

মনাহি মকুপ, শিংখা অকংবা মকুপ, সৈন্ধব থুম চপ মান্ননা তিন্নদুনা চারবদি হকচাংগী মৈ কল্লি, পুকথিনবা পুকয়েকপা ফৈ।

শিংখা অকংবা, উচিথি, গোলমবিচ, সৈন্ধব লবন, হিং ঈশিংগা তিন্নদুনা পুক্তা তৈরবদি নুংশিৎকাবা পুকথিনবা পুম্নমক ফৈ।

মনাহি শরুক অমা, উচিথি শরুক অমা, সচল লবন শরুক অমা পুম্নমক অসি কুপহল্লগা তিন্নদুনা শিকি অমগী মরুম ঈশিং অশাবগা তিন্নদুনা থক্লবদি, মৈ শোনবা, চানিং থক্লিংদবা, পুক য়েকপা, পুক য়াম্না কন্না থিনবা পুম্নমক ফৈ।

কিসমিস, মনাহি কুপহল্লগা তোলা মান্ননা চিনি নত্রগা খোইহিগা লেক্তুনা চারবদি থি ঈশিংথিংনা পুক কংখত্তুনা নাবা ফৈ। থোংবদা মুনবা ঙমদবা পোৎ চাদুনা হকচাং নুংঙাইত্রবদি, মনাহি, উচিথি, চিরাইতা চপ মান্ননা কুপহল্লগা ঈশিং অশাবগা, অনাগী মরুম চাবীয়ু। খুদক অদুদা নুংঙাইতবা পুম্নমক ফদুনা অবাম্বা খৌরাংবা খংগনি।

থৈবোং চারগা তুম্বা ঙমদ্রবদি লফোই চারগা ফৈ।

লফোই চারগা তুম্বা ঙমদ্রবদি শুনু তিংবগী ইরুকাবা ঈশিং থকউ ফৈ।

হৈনৌ চারগা তুম্বা ঙমদ্রবদি শঙ্গোম অশাবা থক্লগা ফৈ।

অথুম্বা য়াম্না চারুরগা নুংঙাইত্রবদি লোংমপাল চাবীয়ু ফৈ।

চাক চামল্লদুনা নুংশিৎ কারবদি থুম খরা যোয়ানগা চারগা ফবনি।

য়ুবী য়াম্না চারগা নুংঙাইত্রবদি চেং শাইদুনা চাবীয়ু ফৈ।

হৈখাগোক চামল্লবদি নিম মরু চারগা ফৈ।

হৈকক চারগা তুম্বা ঙমদ্রবদি শিংখা চাও ফৈ।

কমলা চারগা নুঙাইত্রবদি চিনি চাবীয়ু ফবনি।

হৈক্রু চারগা তুম্বা ঙমদ্রবদি হঙ্গাম চাবীয়ু ফবনি।

থোইদিং অমুবা নত্রগা কাংশুবী চারগা নুংঙাইত্রবদি হঙ্গাম চারগা ফৈ।

থবি চারগা নুংঙাইত্রবদি গোলাপজল থকউ ফবনি।

খেচরী চাদুনা নুংশিৎ কারবদি থুম চাবীয়ু, থুম মহি থকপিয়ু ফৈ।

হৱাই চাবদা নুংশিৎ কারবদি মনাহি মকুম চাবিয়ু ফবনি।

অফিং গঞ্জা চারগা ঙাওরবদি, শঙ্গোম অমসুং থুম চারগা ফৈ।

থবাক্তা অনাবা লৈবা, চাবদা তুম্বা ঙমদবা, চনিং চমাং শম্নদবা, চানিং থক্লিংদবা, মৈ শোনবা, মশাদা তুংদুনা লৈতবা মীদি, নুমিৎ খুদিংগী অয়ুক অঙনবদা ঈশিং অঙ্গৈংবা গ্লাস অমা নুমিদাংগী তুম্লমদাই মমাংদা ঈশিং অশাবা গ্লাস অমা থকপীগদবা ওই।

ত্রিফল, সিতামিশ্রি, ঘী, গ্বা মকুপ পুন্না চারবদি চাবা তুমদবা মখৈ তুমই। অঙ্গৈং অশুবা, ঈশিং তোইনা চৎপা, থাগী লৈ (খোঙকাপ কায়বা) নিয়ম লৈত্রবা, কুম লাইনানচিংবদা ত্রিফল শঙ্গোম অঙৌবগা থকও ফৈ।

এনশিন খুবাম অমা শেংনা চামথোক্লগা লানা য়োমদুনা মৈদা লৌবদু নোইখায়দুনা ঈশিং খর, থুম খর হাপ্তুনা থকপা য়াম্না কান্নরবা হিদাক্নি।

হিং, শিং, উচিথি, অজাওয়ান, মেথি, গুনমারিচ, সামর হীদাক তরেৎ অসি তকখাইরগা ফিদা নিকথোক্তুনা মকুপ লৌরগা চাক তোকপা মতুংদা খর-খরা চারবদি চাবা তুম্বগী মৈ কল্লি।

চাবা তুমদবা

মনাহি মকুপ সিকিগী মরুম, সিংখা মকুপ চংনিং ৬, হৈন্ধব লবন (থুম) সিকিগী মরুম য়ান্নদুনা চারবসু ফৈ। নোংমদা ২/৩ রক চাগদবনি।

মকুখোকপা চম চংনিং ৮, শিংখা মকুপ, উচিথি, গে'লমরিচ, অমসুং হিং চংনিং অমমম তিন্নরগা তকখাইদুনা চাক তোকপগা চারবদি অশিনবা খেগৎপা ফৈ চাক তুমই।

চাক চাদ্রিঙৈদা নিতিগী শিং খরগা থুম খরগা চারবদি চাক থুনা লামই অমসুং খোং হাম্বা লিক্তে।

মনাহি মকুপ, উচিথি মকুপ, পুন্না তোলা মখাই অমা সৈন্ধব লবন খরগা চারবদি, খেগৎপা, পুক নুংশিৎ কাবা ফদুনা থুনা চাক লাম্বা খঙই। মাসি চাবদি ঈশিংগা চাগদবনি।

চাবোকপা চিংনবা

নোংমাংখা মরা তক্লগা খোইদৌ, ঈশিংথোং, নিংজোলদা তৈরবদি চিংনদনা চাপোকই।

খুজুম পেরে মরা তক্কুনা হায়খ্রিবা মফম অহুমদা তৈরবসু ফৈ।

চম্প্রা মরাগা, যষ্টি মধু তকখাইরগা চুমথোক্কুনা পিথক্লবসু ফৈ।

য়ুমগী শাইঙ্জিন মচুমগা লৈকাংগা নৈখাইরগা চুমথোক্কুনা পিথক্লবসু ফৈ।

চাপুম লাই

চাপুম লাইদি – খাংখা মহী, য়েন্নখৎ মহী, খারাপোল মরু, কাংহু ৪ মাবু কায়রং মহী উতী, হৈরুপোপ হৈঙাল, জমেল ৩ মানা মহী ওইনা তৈদুনা থোমও লসিংনা খুমও ৫ রক। ক্না অপুম্বা, কবোখজি, মনাহৈ, কুহী, মুথ্রুবী, য়েংখোঙ অসিবু কংনা তক্কুনা থোমও। পাললম তৈবদি – লাইরেল মসিংখা, য়েন্নখৎ তৈও ফয়ে।

চাপুম লাইনা থুংবদি – খামেন অমুবা মনা কুপ্না তক্কনা থাকও। অসিনা ফত্তরবদি হব্রাই মাইরোংবা তক্কনা থাকও।

চাপুম লাইদি – খাংখা মহী, য়েন্নখৎ, খারবোল মরু, কাইরং, উতী, হৈরাপোপ হৈঙাল, নমমেল ৬ মা তক্কুনা থোমও লসিংনা খুমও, ৫ রক থোমও। মপালদা তৈবদি – লাই মশিংখা, য়েন্নখৎ তৈও।

চাপুম লাইদি – খাঙলা মহৈ, য়েন্নখৎ, খাংখা, খারাপোল মরু মরীমা তক্কুনা কাঈরংনা মহী। উচিথী, হৈরীপোপ অঙালবা, নমমেল অহুম্মনা মহী ওইদনা থোমও লশিংনা খুমও অহুম্লক থোমও। মাসিগী মতুংদা ক্না অপুমবা কাবখচী, কুহী মনা, হৈয়েনখোঙ, মুকথ্রুবী অসিদি কংনা তক্কুনা থোমও। লাইরেন মশিংখা, শন্দং মশিংখা, য়েন্নখৎ অহুম্মা তৈও ফয়ে।

চাপুম লাইদি – কফোই মপালনে, কবো খাজিনে, ক্না ১ গা তকখায়দনা থকহলও ফবনে।

চাবা ওবা

চাক চাবদা ওবদি – চাক অশেংবদা ঈশিং হম্থনা শোকও। ককচেং হম্থনা কুম্বগা মেত্তুনা পিথকও ফয়ে।

চাবা থকপা হাওহন্দবা

ঙাং মারা, উসিংসা, চাইফর, রোং, য়েলাইচি, কবো মুরোকসি, সিংখা, উচিথি অসি খৈবিক কুপ্না তক্কুনা উতোংদা হাপও। চারাইতা (চিরাইতা) চাচন্দোলগা তক্কনা চকপা হৈক্রু মারম তাদনা থকও। অসিনা

ফবদি থারকতা থুংবা লোক, ওনিঙবা, ঈশিং থৌরাংবা, নাকোঙ য়েশিলবা, খোল সেলবা, চাবথকপা হাওহন্দবা অসি খৈবিক ফেয়ে। হিদাক্কী নিংথৌনে।

চীক খোৎপদা

নুঙসীননে, কেকে মালবী মারুনে, হিদাক মানা মহিনে অহুম্মা অসি য়ান্নদনা চীকখোৎপদা তৈও ফবনে। পোকথোক্লবা হিদাক্তি – ককলেন খূচীন নোইদনা থোমও চীকখোৎপদা ফবনে। সাববদি – কুরাউ মনা ফুৎতনা থোমও ফবনে। চীকখোৎপদা ফবা ১ দি – তলতল মনা লৌতানা (মৈদা) থোমও। সাববদি – থোইদিং অমুবগী থাউনা লাসিং তেপা সাতনা থোমও ফবনে।

চিক খোৎপদা ফবদি – হিদাক মনা মহিনে, খারীনে, য়েনসীননে, সিংনে, মবিমা তোৎনদনা তৈও ফবনে।

চীনবাল পৈনা চিংবা

চীনবাল পৈনা চিংলবদি – হৈবুং মহীনে, কবো মুবোকসীনে, সীংখানে, মুথ্রুবীনে ৪ মা তোত্তুনা অনাবদা থোমও। লাইপুদি চীনলৈ খোমলৈ লাইনে যেলহীং থাও। লাইসোলদি – চীংতেরেঙও হায়না সোলও ফৈয়ে।

চোকথদনবা

থোইদিং চিনিগা তোৎনদুনা শাবা লদু অমমম নুমিৎ খুদিংগী চারগা শঙ্গোম পব্রা অমমম থক্লবদি থবক কন্না শুবগী চোকথবা ফগনি, থুনা অহল ওইদে।

চোংখার (যক্ষার)

চোংখারগী হিদাক– থরো অঙাংবগী মরুগা খোমগা পিথকউ ফবনি। বাই পানিগা কিহোম মহীগা পিথকউ ফবনি। রাই পানিগা য়ুবীগা থুমগা, য়ুবী মনুংদা থুম থন্না হাপ্পা। য়ুবীনা চাওরগা, রাইপানি মতুম অহুম হাপ্পা পিক্লগা ২ হাপ্পা য়ুবী অদু তুম্নবা মৈ থারগা থুম অদু পিজৌ ফবনি।

চোংখারগী হিদাক অমদি– হৈনৌজোম মহীগা, গুন মরুগা, কর্পুবগা ফুৎলগা হোংঙু মতুম ১/২ থাদরগা হোংঙুনা মুল্লগা হোংঙু অদু লৌথোকউ অদুগা মহী থকউ।

লী অসংবগী মহীগা কর্পুরগা মান্নহল্লগা পিথকউ ফবনি।

চিফেৎ চিফেৎ মাংবা

যাইফর, জীরা, তেরামচাগী মখোম অমসুং মহি কংহল্লগা মকুপ লৌরো নুমিদাংদা শঙ্গোম অফম্বগা তিন্নদুনা থল্লগা, মতুংগী নুমিত্তা সৈন্ধব থুমগা তিন্নদুনা চারবদি চিফেৎ চিফেৎ মাংবা ফৈ। নুংশিৎ তুম্বনি।

চাপোকপী নুপী খোম থোক্লবা

হিদাক্তি –

কৌক্রুয়াই মকুপ তোলা অমা চেংগী যাম কুপ্লা শুরগা তোলা অমগা শঙ্গোম অনৌবা ছটাক অমগা য়ান্নদুনা নুমিৎ ৭ নিদং থক্লবদি চাপোকপীগী খোম য়াম্লা মরাং কাই।

ফৌরেনগী য়াম অকুপ্লা ছটাক অমা শঙ্গোম আনৌবা পৌৱা মখাই অমগা য়ান্নদুনা নুমিৎ ৭ নিদং পিথক্লবদি খোম য়াম্লা থোকই (শলগী শলখোম)।

হঙ্গাম মক অঙৌবা সিকিগী মকম, লৈপুং খাঙ্গগী লেম্ফু সিকিগী মরুমগা শঙ্গোম অনৌষগা তক্তুনা নিতিগী পিথক্লবদি খোম থোকই।

চেরেগী হিদাক

থোইদিং থাওনে, মুরোকনে সোক তৌদনা মোইথাপ্লা তেপ শাবগা থোমও। থারোয়পীচুপ মহিদো য়েরুম মামুৎ হাপও। মপাল থাববদি নোংখ্রঙ উনাইবগী মানা অদু মৈদা কংনা ফৌবগা কুপ্লা তকখায়ও। হৈচাং মনাসুঙ কংনা ফৌদনা তকখায়ও। অহুম্মা অসি য়ান্নদনা হুলচিল্লো, মাথক্তা থাও তৈরগা মেক্রুকপু কুপ্লা তকখায়দনা মথক্তা চাইশিল্লো।

চয়োল ৭ কী হিদাকশিং

নোংমাইজিং নুমিৎকী হিদাক্তি নোংমাংখানে।
নিংথৌকাবা নিংথৌয়েনবীনে।
লৈবাকপোকপা নুমিৎকী হিদাক্তি লৈপাক্লেনে।
য়ুমশকৈশ নুমিৎকী হিদাক্তি ঈরুম কৈরুমনে।
শগোলশেল নুমিৎকী হিদাক্তি শগোল হিদাক্লে।
ইরাই নুমিৎকী হিদাক্তি লাইদাকনে।
থাংজ নুমিৎকী হিদাক্তি থাংগা হিদাক্লে।

তিনখাক মতুনা নাবা

হিদাক্তি – য়াইঙং, হঙ্গামথাও, খোইহি, ফুঙ্গাগী লৈবাক অঙাংবা মরিসি তিন্দুনা তৈয়ো, তিনখাক মতু ফবনে।

তিম্ন নাবা

তি। হায়বসি মখল য়ামই, মাদুগী মনুংদা তিন জাৎ অহুমনা খ্বাইদগী হেন্না হকচাংগী মাংননবা তৌই। মাদুদি (১) অপিকপা লংগুম্বা জাৎ (২) তুম্বক তুম্বা তিম্লোক্কুম্বা অশাংবা জাৎ (৩) ফিতাগুম্বা য়াম্না শাংবা জাৎ অহুম অসিনি। অশংবা উহৈ ৱাহৈ চাবা, অপুম্বা ঙা চাক চাবা, অথুম্বা য়াম্না চাবা, চাক তুমদবা অসিনচিংবা মরমদগী লাইনা অসি পোকই।

লাইওং – চাক য়াম্না লাম্বা নত্রগা লামবা খংদবা, ইলেং লেংবা, শাওগৎপা, পুক কংখৎপা, ওনিং ওনিং তৌবা, তিল চুংবা, নাতোন শুমাং অমসুং শৌজথোংদা হাক্কচবা চিল নমথিবা, তুম্বা মতমদা য়া চিকপা শাইবা, ঈশিং (যুং) চেংহি মচুগুম্বা চৎপা নত্রগা ফমজিনবা, অঙাংগী মিৎ নহাগী মাইগৈ মরিদু খরা মুরৈনবা লৈচিনগুম্না তৌবা, মচুবা খরা পোমতক তৌবা, চরম শাবনচিংবা তৌই।

খববোন মহৈগী মকুপ চংনিং ১২ ঈশিং অইংবগা থক্লবদি তিন শিদুনা তাই।

কিহোমগী মনা অনৌবগী মহি ছটাক মখাই অমা খোইহিগা থক্লবদি তিন শিদুনা তাই।

খোংদুম অখাবা মকুপ তোলা ১ শঙ্গোম অফম্বা য়াকাবিনা নৈদুনা য়াউম অমগা থক্লবদি তিন শি।

অহলগী তিম্না নারবদি পাঙ্গোং মহৈ অমা শুগাইরগা মকুপ লৌদুনা অয়ুক্তা তংখাই অমা নুংথিলদা তংখাই অমা ঈশিং অইংবগা নত্রগা খোইহিগা চারবদি অচৌবা অপিকপা তিন জাৎ পুম্নমক্লা নাবা ফৈ। মতম কুইরক্লবদি নুমিৎ ৮/১০ নি চাগদবনি। হায়রিবা হিদাকশিং অসি নোংমদা ২ রক নত্রগা ৩ রক পিজগদবনি।

তিনফা কাকফৈগী হিদাক

হকচাংদা অমসুং চাব থকপদা হায়রিবা তিলশিং অসি চংখ্রবদি চাবা থকপদা চংখ্রগনা চরা হেল্লগা খোইহি ঈশিং খর য়ান্দুনা হন্না হন্না পিথক্লবদি পুকনুংদা শিরগা অমাংবদা থোরক্কনি। খুদোংথিবা মফমদা চংখ্রবদি খোইহি অফবা কাপশিল্লগা মপান্দা মতোমতা থোকচরকই।

তিনবুন নাপুন

তিনবুন নাপুন তারম্বা ঈশিং থক্লুবদগী নাবদা অমসুং চিকপদা মী অদু মরোল থোক্লোই, অমসুং মশা পুম্বা মুগনি। মখোং মখুৎ ঈংগনি, মতম চানা হিদাক তৌহৌদ্রবদি য়াম্না থুনা শি।

হিদাক – কোম্প্রেক, কোম্প্রেক তুজোম্বী, কোম্প্রেক তাউথ্রা অহুমসি শুগাইদুনা মহি লৌরগা হন্না হন্না পিথক্লবদি ফৈ, অমসুং শিদে।

কাছারী হৱাই মকুপ পৱা মখাই অমরোম ঈশিংদা ঙাইহাক তীংলগা চামথোকপগী মহি অদু হন্না হন্না পিথক্লবসু ফৈ।

তীন হাইগৎতনবা

য়েংদৌ অনৌবা মরুগী ময়োন শুগায়রগা লৱাইদা হাপ্পু থোম্মু ফৈ। হৱাই কালিন্দ্রি মনাগী মহি তৈবা নত্রগা থোম্মু তীন কোক্তা হাইগৎতে। ওকহিদাক পুক্তা চনীংদা তৈবা থোম্বসু অঙাং তীনহৌবা কোক্তা হাইগৎতে। লাংথ্রে মহি লৌরগা লশিংদা লুপ্তুনা অঙাংগী লৱাইদা হাপ্পু। অঙাং তীন হৌবা ফৈ তীন হাইগৎতে।

তীন হৌদুনা অঙাং নাবা (হিদাক থকপা হৈরবদা)

কিহোম মনা মহি তোলা ১, নিম মনা মহি তোলা ১, উরিকশিবী মনা মহি তোলা ১, খোইহী তোলা মখাই অমা হায়রিবশিং অসি নৈখাইরগা পিথক্লবদি তিন্না নাবা ফৈ। পিথকপা মওংদি :– চহি ১ দগী ৫ ফাওবগী অঙাংদা তোলা $^{1}/_{8}$ পিথক্কদবনি। চহি ৫ দগী ১০ ফাওবদা তোলা মখাই পিথক্কদবনি।

কিহোম মনা মহি অফুৎপা তোলা ১, খোইহি দ্রোপ ১০, অনি অসি তিনশিন্নদুনা পিথক্লবসু ফৈ। লৱাইদা থোইদিং অমুবগী থাও তোলা মখাই মৈতৈ য়াইঙং মহি তোলা মখাই অনি অসি তিন্নরগা, লশিংদা লুপ্লগা লৱাইদা নপ্লদা, খুয়াদা হঙ্গামথাওগা থুমগা নোইবীবা, খুবাক ময়াইদসু নোইবিগদবনি।

তিংখং চোংথোক্লবা

তিংখং য়াম্না লুনা খোঙদা য়ুখ্রবদি, হিদাক মনা অকংবগী নাকল অমদা চিনি অঙাংবা নঙনা থিৎলগা তৈরগা, তিংখং য়ুফমদু খরা হন্দোক্লগা নপ্তুনা ফিনা ফাজিন্দুনা নুমিৎ নিনিদং থম্লবদি তিংখং থোরকই।

তিন কাংনা চীকপা

হিদাক্তি – সম্বপকপী মরা তক্তুনা চীকপা মফমদা তৈয়ু ফবনি।

তীন্না নাবা

তীন্না নাবদি – চুহীগা ওকহিদাক নুংদা তক্লগা মহী অদু তুলা মান্ননা লৌরগা থুম খরা থাক্লগা পিথকউ।

তীন চঙবা

তীন চঙলবদি – খালা মহৈ মৈদা লৌও অদুগা চাও। শন্দং মশিংখা থকও। মাকেরা নালাং কুপচী হায়না শোন্দুনা ঈশিংদা থকও। অদুগা পুক চৎহালও তীন সীরাবনে। লম্মেন থকচীল ও মাসা নোইবনে।

তীন মতু

হিদাক্তি – চনম, শিং, তিলহৌ, মোরোক পুন্না শুগাইরগা থোম্মু। ফুঙ্গাগী লৈপাক মকুপ ঘীদা তোৎলগা মতু অদু লৌথোক্কনি। অনাবা মফমদা তেংনৌ খুজি ওইনা শিবীয়ু। স্নাখোংনাংগী উৎথাওগা লোয়ননা তৈয়ু। লমমোদোল্লে মহি তৈবীয়ু। ঙাপ্রুমগী ঈ তৈবসু ফৈ।

থাংজদা পোকপা অঙাংগী মখোই অদু তক্কুনা তৈয়ু ফবনি। অদুগা থবোইনীংখাবী শুগাইরগা কুম শুনুগা তোৎলগা থোমউ ফবনি খংউ।

তীনগী লায়না

শেম্বাং কাওথুম মহীগা খোইহীগা তিন্নরগা পিথক্লবদি অঙাংদা তীন্না নাবদগী ঙাকথোকই।

অঙাংগী লৱাই শাদুনা তীন্না নারবদি। লৱাইদা ঈশিং অঈংবা হৈবীবা ফৈ। মাইবেন মতোন আনৌবা শুগাইরগা লৱাইলেম্ফুদা থোল্লবসু অঙাং তীন্না কোক্তা হায়গৎপা ফৈ।

থাঙতুপ মনা তোলা অনি লৌরগা ঈশিং সেরমখায়দা ফুৎলগা ঈশিং ছটাক মখায় অমা লৌরগা মহী চুমথোক্কুনা অয়ুক্তা খোইহীগা লোয়ননা পীথক্লবদি তীনগী লায়না ফৈ।

তীন-না নাদনবা

মেক্রুক খোইহীগা তিন্নরগা চারবদি অঙাং তীন-না নাবা ফহল্লি।

তীলখাক মতু য়ুবা

তীলখাক মতুনা য়ুরবদি – অমুরৈ মনা থোমও। লাইমিংদি – হমহী কিলিং হায়না সোল্লো ফবনে।

তীন চংবা

তীল চংবদি – খাঙলা মহী মৈদা লৌনা চাও। সন্দং মসিংখা থকও ফয়ে।

তীংখং য়ুবা

অঙোম য়েনশিন খরা লানা য়োম্লগা মৈদা ওস্মু। মমুল ফারগা লৌথোক্লগা তীংখং য়ুবা মফমদা থোম্মু। তীংখং চোংথোকপনে।

তুমকলবা

অনাবা তুমকলবদি – য়ুমচি ৪ মাগী লৈপাক, মী অতুম্বগী খুয়াদগী লৈপাক, লম্মৈ চাকপগী লৈপাক, উমু তাঙকোই সুং তিন্নৌও। হক্কী ঈশিংনা তোংও তৈও ফয়ে।

তুম চংবা

ওক ময়া, লাই মরু, য়োৎতেক থাংতেক তকতনা হৈজিল্লু চোংথোকপনে।

তুম চংবদি – ওক ময়া, লাই মরু, য়োংখাদাঙ ৩ মা তক্লুনা থোমজিলও চোংথোক্লকয়ে।

তুম্মিংদনবা

খাংগা মরাগা খোইহীগা তক্লুনা মিৎ মথক্তা তৈও তুম্মিংদবনে।

তুমদবা

অনাবনা তুমবিদবদা – হান্নাই ঙারৌপিবু সুদুনা মহীনা মামিৎতা কামচিলও তুমবি।

তুমবীদবগীদি – উনসাউবী মরু, চান্নায় সাপী, তুলসী মরু ৩ মাগী মরু তকও। লৈখাম ইক্লুনা, ওকহিদাক তোৎনা তৈও ফয়ে।

উচিথি মকুপ চিনি অঙাংবগা চারগা তুম্বা য়াদবা অমসুং অকি-অকিবা মঙ মঙবা ফৈ।

তেরা লাই

তেরা লাইদি – তেরা মখোঙদা ফদি য়েৎও, য়েরুম অমা হুলখাইদুনা চুগোই সাও খুরুমদুনা চেনলকও। খুৎচুমপেরে উৎতী চুমদুনা নম্থোকও ফৈয়ে।

তেংনৌ মখোম

মিত্তা তেংনৌ মখোম তারবদি মীগী মখোম শুমজিল্লু ফৈএ।

তোনপী

তোনপীগী হায়গে – য়াই হেনৌমালনে, তোলবা হৈনৌনে, হৈমাং মহীনে ৩ মক পিথকও ফৈয়ে।

তোনশীন

খামেন বারমাশিকা থাঙনা খায়দোক্লগা ঈশিংদা তীংবদা মচু ঙাংলৈননা তাবক্কনি। মহী অসি গিললাস খাংঙৈদা খোইহী চামচ অমা হাপ্লগা নোংমদা অনিরক থকউ ফৈ।

অশাংপা লৈহাওগী মনা লোইনা খীকতোক্লগা ময়োন অদু য়াদা উম্লগা মহী অদু যোৎশিল্লু। অহিং তুম্বদা খৌরীদা ফি অচোৎপা ঈশিং হাইরপ য়াওবা অদু য়েৎলগা মথক্তা মুগা নত্রগা কম্বল অমনা য়েৎশিল্লগা তুম্মু। মাসি হন্না হন্না শান্নবীয়ু।

চিঞ্জাক – মহু কনবা পোৎ চাবা ফত্তে, পুক থন্না চাশিনগনু, অমাংবা পলহনগনু।

তোলহাও ফায়বা

শঙ্গোম পন্না অমদা উচিথি নত্রগা গুনমরিচ খবা হাপ্লগা নুমিৎ হুমনি পিথক্লবদি তোলহাও ফায়বা ফৈ।

তোলহাও ফায়বদি – য়াইঙং পিজবসু ফৈ।

তৌরিক লাই

তৌরিক লাইদি – তৌবোম ইকও তাঙকোইদা সিংখা, কামবিলৈ, তোরো খোংচাক, থুম অচুম্বা, লপকাং, মোরোক তক্তনা তৈও ফৈয়ে।

তৌরিক তৌপোম লাই

তৌরিক তৌপোম লাইদি – তৌপোম, হৈবুং অনীমদি মৈদা ইকও। শিংখা, কালবিরৈ, তোরোখোংচাক অহুম্মগী মহীদা মোরোক থুম অচুম্বা, লপকাং য়ান্দুনা তৈও। তৌপোমগী মখোঙদা চেং, লৈ মরম অহুম,

হৈ মরম অহুম, কোনয়াই পুমা থাও ফৈয়ে। চেং মরম তরেৎকী চগেম কুপ্না তকও, হুপ মতোল তরেৎকী মহী, শিংখা মহী, মোরোক থুম অচুম্বা, লপকাং য়ান্দুনা তৈও ফৈয়ে।

তৌরিক তৌপোম লাইদি – তৌপোম ইকও, তাঙকোইদা সিংখা কালবিরৈ (কালপিলৈ) তোরোখোংচাক, থুম অচুম্বা, লপকাং, মোরোক তোৎনা তৈও ফৈয়ে।

থাকোকপা

ওকলাওবা থাকোকপা অসিগী হিদাক্তি – চামেলগা, য়াইঙং মরুগা ২ মা তক্লগা থাজিন নাকতোল ২ মা তৈও ফৈয়ে।

চম্প্রা মহীদা থুম খরা থাদরগা পিথক্লবসু থাগোকপা ফৈ।

শিং অকংবা, তবোপ্লী মহৈ, হৈক্রু অকংবা, চিনি অকংবা নত্রগা শিতামিশ্রি মরি অসি উফুল শানা কুপহল্লগা, চাং মান্ননা তিন্নদুনা খোইহী চামচ অমদা মথক্কী হীদাকসি চামচ মখায় তোৎলগা পিজরবদি থাগোকপা ফৈ।

ঈশিং অফবদা তুলসী মনা খুবাম্মুক থাদবগা থকপা চাবা তৌরবদি থাগোকপা ফৈ।

চুহিগা থুমগা চারবসু থাগোকপা ফৈ।

মংগে মরু তক্লগা মোইথাপ্তা লুপ্লগা নাকোং ২ মা নিকও ফৈয়ে। ওক লাওনা ওরবসুঙ ফৈয়ে।

ক্বা মকুনে, য়েরুম মকুনে, চেকায়দা ঙৌদনা ঈশিংদা তিঙদনা থকও। সেক্রাক অনিমদা মেৎলো। লাইসোলদি – সিদবগী খোনচেলনে, সিদবগী তীনপ নপও থাকোকপিরাকুনো। হাকথি খলবসুঙ, হাকাম চলবসু অমাহানে।

থারোইকুপ (থারোইপীচুপ)

থারোইকুপতি – কাংফান্দা হৌবা লাইরেলচাক মনানা ঈ-হৌনবা তকও অদুগা মখোমপু তত্তনা তৈও ফৈয়ে।

থিবুম ফাইবা

থিবুম ফাইদনবা হিদাক্তি – লফু থম্বালগা নাওশেক্কা থোংদুনা নত্রগা ঈরোনবা শীংজু চাও থিবুম ফাইদবনি। থম্বাল ফংদ্রবসু লফু মশাসু য়াই।

থিবুমগী হিদাক্তি – লাংথ্রেগা ঙামুগা পিজৌও ফৈয়ে।

থিবুম ফায়রবদি – চিনি অঙৌবনে, খোইরু অঙৌবা, পুক্লুং থরো অহুম তিন্নদনা পিজৌও ফৈয়ে।

ভুগটিনা থিবুম ফাইরবদি – লতাকুটি মনাগী মহিদা য়োৎ মৈ ঙাংনা ইক্লগা চু লাওনা চুরগা পিথকউ ফবনে খঙও।

পানা মনা মকুপ তোলা অমা, রস কর্পুর তোলা অমা অসি কুপ্না তক্তুনা গুলি তাও অদুগা পিজৌ। ময়া নারক্তুনা মতিন তারবদি – সুকচিনি, রস কর্পুর, মুদ্রা সঙ্খ অসি ফুৎলগা থকহল্লু। মচিন নারগা হৈনৌ মকু ফুত্তুনা মচিন তেংহল্লু।

ভুগটিগী হিগা য়ৈনবা হিদাক – লফু লমাং, এনখৎ, কেক্রু অহুম অসি ফুৎলগা মপং ফিনা য়োন্নগা অশাবা অদুনা লব্রাইদগী য়ৈথরগা ফগনি। কবা চিনি, খুজিলা, শিংখা মহি, কর্পুর থুম মৈ ইক্তুনা থাদরগা পিথকউ ফৈ। অমাংবনচিংবা নুংশিৎ য়ৈখত্তুনা নাবা ঙম্বনি।

থিবুম ফাইবগী হিদাক্তি – ফকচেৎ মনা শুরগা পিথকউ নমথিদে।

থিবুম ফাইবদি – লিলপোপ মরাগী মকুগা ঙমুগা থোংদুনা পিজৌ ফৈ।

উশিংশা ফুৎতুনা মহি থক্লবসু ফৈ।

থিবেৎ ফাইবা

পেরুক মহীদা কর্পুগা অফিংগা চেং ১ গী মান হাপ্তুনা কর্পুর তংখাই ১ গী মান হাপ্তুনা মুন্না মিলাইরগা থকও ফবনে।

থি ফায়বা য়ানবা

মনাহি হৈজিং ফাদ্রিবা অমসুং কালানিমক অনিসি চাং মান্ননা তিল্লগা মকুপ অদু চামচ অমদগী অনি ফাওবা ঈশিং অশাবগা লোয়ননা চাববদি থী নিংথিনা ফায়দোকই।

সুনামুখি মনাগী মকুপ চামচ অমা শঙ্গোম পব্রা মখায়দা লোনথোক্লগা মপং মখৈ চুমথোক্লগা থক্লবসু থী ফাযদোকই।

আত্তরগুলাপকী মনুং লৈরিক্লা য়োমশিনবা ময়োল অদু কুপ্না শুগায়বগা, চামচ অমা শঙ্গোম পব্রা অমদা শাহল্লগা, নুমিদাং তুল্লমদাইদা থক্লবসু থী মপুঙ ফানা ফায়।

থিরম চুম্নবা

হংকাম মরু খুচোক ৩, কবো মুরোকসি ৩০, চানম মাচা ৩০ অহুম্মা অসিবু কুপ্না তক্তনা চকপা হৈক্রুমাবম তাও। ঈশিং অরুম্বগা থকও। থী লমসাং চুমতাবা চৎনবা হিদাক্লে।

থুম্বাল শৌবা

থুম্বাল শৌবদি – উশিংশা, ওকহিদাক মরু অনীমা তক্লা তৈও।

থোইতীংচম লাই

থোইতীংচম লাইদি ফৌওইবীনে। হিদাক্তি – হৈমাং মহী, সীংখা, হৈপুং, লপকাং য়ান্ননা তৈও। থোইতীংচমদা য়েলহীং থাও।

থোং ঙাক্লবা

থোং ঙাক্লবদি – ফু ১ দা ঈশিং সোকও, কোনয়াই পু অমা লৈসু হাপও। লাইসোলদি – ঙাকনিং হিং আঙাবা ঙমি পোনা লেঙত্রেবা হায়না সোলও। ফু অমদা তংকোম তাওথৌ। ঈশিং সেনসাং ফুৎতুনা থকও, য়োংচাক চাও। উচাল মবেক চানম অনীমা তক্কনা তৈও।

থেকাক চিংবা

থেকাক চিংবদি – ইবোই মযা, লাই মসিংখা, ক্বাকথবী মরা, অযাঙলৈ মবা, কেক্রু য়াওনা তিঙদুনা খুয়াদা, থমোইদা, য়াঙলেন সুমদা তৈও ফৈয়ে।

থমোই শোনবা

হকচাংদা মৈ নেমলবা থমোই শোল্লবদি – ত্রিফল ঈশিংদা নৈখাইবগা পিথকউ ফৈ।

থবাক নাবা

ধাতু নুংশংগী নুংশিংনা থবাক নাবা, খ্বাং য়াংলেন চীকপদা, চনম মনাও অনিগুম্বা মকুশেংনা খোক্লগা খুবাক ময়ায়দা খুজিন্না কুপ্না শিক্কায়রগা ঈশিং য়াউম অমগা য়োৎলু। নোংম্বদা অয়ুক নুমিদাংব্রাইরম অনিরক চাবা ফৈ।

থবাক্তা লীক তারবদি

থবাক্তা লীক তারবদি – সাকোন হব্রাই মরু, তিংথৌ মরা, ওক হিদাক অহুম্মা থকও। লাইসোলদি – লাইয়িংথৌ অপানবাও হায়না সোলও। নুমিৎ থোকপদা লৈহীং চীং সীদাবাও হায়না সোল্লো। য়োৎ ব্রারোংবা

কুমবাও, নীক্তবা হাদবাও, নঙনা লীকয়ৈখৎপীও। ই মপুল অমমমনা সনা চৈসু অমমমনা লুপা চৈসু অমমমনা নিংথৌ অপালবগী লাইফম চাপালদি—নুমিৎ য়ুংবদা উচেক উচেক মরুম মমুৎনে, সনানে, লুপানে, মৈল্লেনে, চেংনে, সনা খুৎসী নাসী, কারী কারাতী খুত্তা পায়ও। ঈশিংদা সোলবদি লৈফু হীং কীং লৈপাও, নোংফু কীংনাইবাও, থোংনাংলেন অপুম্বা কীংনাইবা হায়না সোল্লো।

টাইফেইডকী হিদাক

তুলসি মনা মহি তোলা অমা, নিম মনা মহি তোলা অমা, সিং মহি তোলা অমা, বক্ত চন্দন অতকপগী মহি তোলা অমা, খোইহি তোলা অমা, হায়রিবা হিদাকশিং অসি তিন্নরগা নোংমদা অনিরক অহুমলক পিথক্কনি, অমুক থকপদা তোলা অমগী চাংদম পিথক্কনি, লাইহৌ ঈশিং খৌরাংবা লোক ফহনবা ঙমই।

পানমনা মহি তোলা অমা খোইহি তোলা মখাই অমা, সিং মহি তোলা অমা, লিল মরৈ মহি তোলা অমা, রাম তুলসি মনা মহি তোলা অমা, হায়রিবা হিদাকশিং অসি তিন্নরগা নোংমদা অনিরক অহুমলক পিথক্কনি। চাংদম অমুক্ত আওনস মখায় পিথক্কদবনি।

লিল মরৈগী মহি তোলা অমা, পান্নমনা মহি তোলা অমা, খোইহি তোলা মখাই অমগা তিন্নরগা চাংদম তোলা অমগী মহিদা কস্তুরি বোস (বৃহৎ) চংনিং মখাই হাপকনি, নোংমদা অনিরক পিথক্কনি। হিদাক অসি লাইহৌ ফহল্লি, ঈশিং খৌবাংবা, চোইবোল লোনবা ফহল্লি, তুম্বা য়াদবা তুমহল্লি।

কিসমিস তোলা ২, খর্জ্জুব তোলা ২, চিনি অঙৌবা তোলা ২, খোইহি তোলা ২, লোং মপাল তোলা ১, উচিংখি তোলা ১, শিংখা তোলা ১, গোলমরিচ তোলা ১ হিদাকশিং অসি তিন্নবগা চংনিং ৬ কী মরুমদা গুলি তারো। হিদাক অসি পুং ৪ খুদিংগী শিং মহি ড্রাম ২ অমসুং খোইহি ড্রাম ২ দা নৈখাইবগা পিজবা ফৈ।

টাইফড

টাইফডকী নুংশিংনা য়াখোঙ ঈ-থোক্লবদি—লুপাহীদাক কবোক পোক্লগা চম্প্রা মহী, পুংফাই নারোংবী মহী, গুনমোরোক, খোইহীগা থকও ফবনে।

টাকি থুংবা

লাইনা অসি লৈবা মীগা ফিরোল তিন্নবা অমসুং চামিন থকমিন্নবা অদুগা মপা মমাদগীসু মচা মশুদা লাইনা অসি শন্দোকপা য়াই। লাইনা অসিদা য়াম্না ফত্তবা মহিক জাৎ অমা লৈ, মাসি ডা: সণ্ডিলনা ১৯০৫ ইংদা পুথোক্লুনা “স্পাইরোকীট প্যালিদা” হায়না মমিং থোল্লম্মী।

লাইওং – মহিক অসি হকচাংদা চংবা হপ্তা অমরুমগী মনুংদা দাগ অমা নত্রগা ফুরিগুম্বা অমা হকচাং মনুংদা (লিঙ্গদা) চোংথোরকই, অদুদগী হাক্কচরকই অমসুং মাদুগী মাইগৈ মরিদা শজিক শজিক নারকই। নুমিৎ ৩/৪ নি লৈরগা ফুরি অদু ঈশিং হানবা য়াইরোং মচাগুম তৌরকই, অদুদগী নাই থোরকই। লাইনা অসি য়াম্না কিবা অমসুং ফত্তবা অনাবনি। অনাবা অসি কুইরক্লবদি কোক্কি শম কেল্লি, খোং খুৎ চিংশিনবা, শিথবনচিংবা য়াম্না তৌরকই।

হিদাক্তি – কবিরৈ (করবীর) গী লেম্ফু অদু ঈশিংগা তক্কুনা তৈরবদি য়াম্না কান্নে। মাসি অহানবা হৌরকপদা তৈগদবনি।

কাবোখজি ছটাক অমা, শজি মচিগী উৎ ছটাক অমা, লিক্কোনগী উৎ ছটাক মখাই অমা, নুংশিনগী উৎ ছটাক মখাই অমা, খোইরু ছটাক অমা, শঙ্গোম মপাল (মাখন) ছটাক অনি অসি নোইরগা ফিজেৎতা তৈদুনা টাকিদা তৈরবদি নুমিৎ ৫/৬ নিদা ফবা য়াই, নোংমদা ৩/৪ রক তৈগদবনি।

উচিশম্বল মহিনা টাকিগী অপাৎপা চামগদবনি। পানমনা শাহল্লগা পুন্দুনা য়োমদুনা থম্লবদি লিঙ্গ পোমখৎপা ফৈ।

য়ুবিথাও ছটাক অমা খোইরু তোলা মখাই অমা, মুদ্রাশঙ্খ শিকিগী মকম, রসমনিক সিকিগী মরুম অসি মৈদা খরা শৌহল্লগা তৈববদি ফৈ।

অনন্তমুল (দুকান্দা ফংই) তোলা ৪ ঈশিং সেব অমদা ফুৎলগা পৌৰা অমতা ঙাইরবা কান্দা থাংথদুনা পিথক্কদবনি। নোংমদা ৩/৪ বক অসুম্না পিজগদবনি। মাসি নিতিগী ফুত্তুনা পিজগদবনি।

লাইনা অসি তৌরবদি নুংথিল তুম্বা, ঈশিং চৎনিংবা খাংবা, নুপী তিন্নবা, চিনি চাবা, থবক কন্না শুবা, অশিনবা চাবা, শঙ্গোম অফম্বা, ঙা চাবা ফত্তে।

টাকি

টাকিগী হিদাক – রস কর্পুর, রসমনিক, রস শিন্দুর অসি ঘীদা খোইরুগা শোক তৌদুনা মোলোম লৌও। অনাবা পুম্নমক ফৈ। নুংদা থাগদবা হিদাক্তি – রোং ১, চাইফোর মসুং ১, খ্বা মানবী, নিংথৌখোংলি ৱাই অমা অসিদা নমগদবা শিতামিশ্রি, কর্পুর হাপ্পুনা মুন্না ফুৎলগা খরা খরা থক্কনি। ধাতু ফৈ খঙও।

১ রস কর্পুর, ২ রস শিন্দুর, ৩ রস মনিক, ৪ মুদ্রাসঙ্খ, ৫ নোংদা ভস্ম, ৬ মচাফর, ৭ তিনশিবী, ৮ রোং, ৯ গুন, মাপন অসি তিন্দুনা গুলি তাও নোংমদা ১/২ পিজৌ তাকি ফৈ।

সুপারি অমা ঈশিংগা য়ান্নদুনা নুঙদা তক্লগা মহী অদু তৈরবদি চাথৎপা অদু কংশিল্লি।

বোরোই মরাগী মকু, অঙ্কোৎ মরাগী মকু, খুচুম পেরেগী মকু, চরোইদোং চাং চপ মান্ননা লৌরগা তিনশিন্নদুনা মৈ থাগনি। মৈ থাবগী মৈখু অদুদা হকচাং লিঙ্গনা য়াইরবদি চাথৎপা অদু থুনা কংশিল্লি।

নমপুচম লাই

নমপুচম লাই – মোইরাং ওকথোকতা মাঙয়ে, পাম্থোইবীনে। হিদাক্তি – ফি অমুবা ১ মদা, হৌদোঙ মতুনে, উচিগী মথীনে, মৈতান্নে য়োম্লগা অনাবদা কিও।

লাইসোলদি – লাইরেম্মা নুঙকোয়নু তাকুপ তাকুপ্লীও হায়া সোলও। নাকফঙ ২মদা তমপা লাইয়িংথৌও। কৌপারেল মচা অহালবা সোংলেল লালথাবাও। অকনবগী কনথোইবা সীঙচীল সৌচীল খৈবিক পুথোকপা লাইয়িংথৌ কোনসৌরেনও। মহাক চীংলববু ঙম্বীও। নমপুচমদা য়েলহীংথাও।

খোঙ খুৎ চিংশিন্না নারবদি নমপুচম লাইনে। লাইপুদি খুলদিলবীনে, য়ুমজাও লৈমনে। মমিংদি – য়া তেদবী তোয়দবী সনা কোন্নুও। হিদাক্তি – চোংখান মহী, চীনারা মহী ২মা তৈও।

নহারাই

মাইরোংবী মনা ফুত্তুনা ইকরগা ফৈ।

নাই তাবা

মৈতৈ য়াইঙং মহি তোলা অমা হৈমাং মহি তোলা অমা শঙ্গোম অনৌবা ছটাক অমা তিন্নদুনা দুইবেলা পিথকউ।

শঙ্গোম, চন্দন থাও, মৈতৈ য়াইঙং মহি পিথকউ নাই তাবা ফবনি।

চিনি খরা খোইহি খরা হাপ্লগা তেরা মবাগী মহি তোলা অমাগা তিন্নদুনা চারবদি নাই তাবা পুম্নমক ফবনি।

চিনি তোলা মখাই অমগা লোইননা পাঙ্গোং মপাল তোলা অমগা তোংগা ঈশিং অইংবগা চারবদি, নুমিৎ খরনিগী মনুংদা নাইতাবা পুম্নমক থুনা ফৈ।

খোংনাং মনপনে, চিনিনে তোলা মান্ননা তিন্নদুনা চাবীরবদি, নাই তাবা পুম্নমক ফৈ, পাঙ্গল কনবা হেল্লি।

নাই তাবা

নিংথৌখোংলি মহি নত্রগা মপং অদু খোইহিগা লোয়নদুনা চারবদি নাই তাবা ফবনি।

মৈতৈ য়াঙং মহিগা খোইহিগা তিন্নদুনা থকপিউ। মখল অয়াম্বা নাই তাবা পুম্নমক ফবনি।

শিংগারৈ মনাগী মহিগা শঙ্গোমগা থকপা কান্নে।

নাওফম তাদবা

নুপীনা অঙাং উনবদা নাওফম তাদ্রবদি – কিহোম অশংবা কুপ্লা শুরগা থোইদিং অমুবগা শুরগা, লবাই শম খরা চপথৎলগা থোম্মু পুং অহুমগী মনুংদা তাগনি।

নাওফম চিংনবা

গুনমরিচ মরু মঙা তরুক্তং কুপ্লা তকখাইরগা ঈশিং খরদা থাদরগা মৈদা লোল্লু অদুগা থকপা য়ারবা মতমদা খরদং থকউ নাওফম চিংনবগী কিফম লৈত্রে।

নাওফম চিংনবা

নাওফম চিংনরবদি – ককচেং হন্থনা চৎপা অমা, লৈশৌপুঙ শৌকৎতরবগী লৈপাক, লেল হালনা তাবা অহুম্লা তক্লুনা নাওফম মথক্তা নমনা তৈও। অসি লৈতরবদি য়েরুম অমা মচীন থুখায়দুনা কোনয়াই পুমা লৈ হাপও। থোঙ মমাঙদা চেং য়াওনা থাও তাগদবনে।

নাকতোল লম নুংদা পোম্বা

নাকতোল লম নুংদা পোমলবদি – কালিচিরা, চানম, উনায়াল মাকু, ফদিকোম পাখোল মারু, চাইফোর, রোং, ঙামুয়াই, কেকেমোলবী খাজিক হাপও। কুপ্লা তকও, ঈশিংনা তোৎনা লাসিং মরু মারম তাদনা অয়ুক নুংমিদাং অমমম চাও।

অসিনা ফওরবদি – অনাবা মথক্তা খুদোল মরিরমনা ঈ-লৌথোকও। অনাবদো খরাকোয়না সালপোকহল্লো।

নাক্কন য়েৎ চীংবা

নাক্কন য়েৎ চীংলবদি – খায়তেম লাইনে, য়ুমমাঙ কাদা মাঙয়ে। খাবী লেংমোমবীনে নাওহলবীনে হায়না সোলও। হিদাক্তি লৈ খৈবিক্কী তাঙকোইগা তৈও। নাক্কন ওই চীংলবদি নীংঙোলবম লাইনে। লাইদি লীক্লাইচা নোংতংনুনে, সমমাসোক লমখলনে। লাইসোলদি – ঈচীংও লাইরেম্মবু ঙমও।

নাকতোন অনি চিংনা নাবা

সংত্রৈ মনা নোইরগা কংলা তৈরা কংলা তৈরা তৌরবদি ফৈ।

নাচলনা চিকপা

য়াইবি শগাইদগী লৌথরগা তক্কুনা তৈও।

নাকোঙ তাথীবা

নাকোঙ তাথীবদি – মৈল্লেগী মখোকপু ব্রায়মরম কক্কনা নাকোঙদা থীলচীলও। তরেঙয়োৎ মৈদা ইকও, ঙাঙলবদা থীলসীলও মনুংদা চেংমরম ফাও-ও। ঙাঙতুরেঙ মীহীংচী হায়না শোলও। থরোই মহীনা ঈশিংনা হৈদুনা শোলও ফৈয়ে।

নাকোং তাথিবদি – হৈকুপোপ, চানম, উচাল, নুংমুচেঙ, চুহীনা ফুত্তুনা লসিংনা লুপও, সুমচিলও ফয়ে। লাইসোলদি – ঙাঙতুরেঙ মীহিংচি হায়না থবোইমনুংদগী মহীদা সোলদনা হৈজিলও ফয়ে।

নাকোং লাইখুন

নাকোং লাইখুন তৌবদি – উয়ুম মশা মচা অমা নুংশা হোন্দনা হেকউরগা যাম্না কুপ্না চিকখাইরগা, নিকপিরগা য়ুমথক্তা হুনকৎলু। মানা কংলগা ফগনি।

নাকোং নাবা (লাইখুন)

য়াম্না ইংবা, লাইথোকখিবা ম্যালেরিয়া অরুম হৌখিবা, নাকোংদা ঈশিং খোমনচিংবা চংখিবা, কোক্তা ঈ নুংশিং হাইগৎপা অসিনচিংবদগী নাকোংদা অনাবা মখল অয়াম্বা পোকই।

হিদাক – নাকোংচিকপদা সমদ্রু ফেনা দুকান্দা ফংই। মকুপ হাপলগা ফৈ।

জমেল (হরিতাল) শল ময়ুংদা তক্লগা হাপলবদি লাইখুল ফৈ।

শিং মহি তোলা মখাই খোইহি শিকিগী মরুম সৈন্ধব লবন চংনিং অমা, থোইদিং অমুবগী থাও শিকিগী মরুম অসি তিন্নদুনা লুম্বু লুম্বু শাহল্লগা নাকোংদা হাপ্লবদি নাকোং চিকপা, য়ৈশিনবা খোংবা ফৈ।

হঙ্গামথাওদা থরোই নিংখাবিগী মতোং ঙৌদুনা নাকোংদা হাপ্লবদি লাইখুল ফৈ।

হামেংগী ময়ুং নাকোংদা হাপ্লগা নাকোং চিকপা লাইখুল ফৈ।

লশিং মনাগী মহি শুমজিল্লবদি নাকোংঙংবা লাইখুল ফৈ।

ফদিগোম মনা অনৌবগী মহি শুমজিল্লবদি লাইখুল ফৈ।

হামেংগী ময়ুং নাকোংদা হাপ্লগা, নাকোং চিকপা লাইখুল ফৈ।

শিং মহিনে, খোইহিনে, থুম্নে, থোইদিংথাওনে, হায়রিবা পোৎশিং অসি অমতা ওইনা তিন্নরগা মৈদা শাহল্লগা নাকোংদা হাপ্লবদি নাকোং নাবা ফৈ।

সাজনা মহিনে থোইদিং থাওনে, অনিসি তিন্নরগা মৈদা শাহল্লগা নাকোংদা হাপ্লবসু নাকোং নাবা ফৈ।

নাকোংদা নাচল চংবা

পানা মনাগী মখোক্কা য়াইরিগা কুপ্পা সোইদনা য়াম্না কুপ্পা শুরগা মুন্না ফুৎলো। লুম্বু লুম্বু সারগা লব্বাইদগী হৌনা হিগা য়ৈথও ফবনি। অদুগা নাকোংদা থোক্লক্কনি নত্রগা শিদুনা থি ফাইবদা য়াওরক্কনি।

নাখোকপা

নাখোকপদি – মানা তুমলিঙৈদা হৈরুক অমা শেমও খুয়াদা থাও। খুয়াদা থাওমৈ অমা থালও মানা খোল্লিঙৈদা খুবাক্লা খংনা থাও, অখংবা অদুদা মাঙলে। অমরকহন্না তৌও ফৈযে।

নাতোন চাবী

সিন্দ্রিক্লে গুনমরীচনে তকখাযদুনা ঘী হাপ্তুনা থাওমৈ থাদুনা ঙাল্লু ফবনে।

চহুই মরুনে, হিদাক মনাগী মহিনে তিল্লগা তৈয়ু, নুমিৎ মরিনি শুবদা হৈবী মনা ফুৎলগা পিথকউ। নাতোন চাবী ফবনে।

চেংকবোক, মেত্রুক, মনাহি মৈ ইকপনে অহুম্মক কুপ্পা তক্লুনা লশিংদা তোৎতুনা মৈখু চংহল্লু নাতোনচাবী ফৈ।

নাতোল নাহি থোকপা

থেং খোৎখিবা, থবক য়াম্না ৱানা শুখিবা, কোক্তা ঈ য়াম্না হাইগৎপা, লোক খুবা, নুপীগী থাগী খোংগাপ লেপপা, নুংশংগী ঈ থিঙ্গৎপা অসিনচিংবা মরমদগী লাইনা অসি তৌই।

শাজেন – খুৎ অনি থাঙ্গৎতুনা কোক্তা থম্লবদি ঈ খকখিবা য়াই। হঙ্গাম থাও অশেংবা নাতোন্দা চিংশিল্লবদি অমসুং ঈশিং অইংবদা ইরুজবা কান্নৈ।

কফোই মপাল নত্রগা মনা ঈশিং য়াওদনা শুগাইরগা মহি লৌদুনা নাতোন্দা চিংশিল্লবদি নাহিথোকপা ফৈ।

কোক্তা ঈশিং অইংবা য়াম্না হৈবা নত্রগা নাতোন্দা ঈশিং অইংবা চিংশিল্লবসু নাহি থোকপা ফৈ।

তিংথৌগী মহি নাতোন্দ চিংশিল্লগা নাহি থোকপা ফৈ।

নাপীনা সোকপা (লিলনা চিকপা)

নাপীনা সোক্লবদি – খারম লৈসোক মনা কুপ্না সুরগা থুম ময়োন খরা হাপও। মচীন্দা থোমও হু কাবা হৌনদরে।

নাহি তাবা

হঙ্গাম মরু তিংথৌ মতোলগা পুন্না শুগাইরগা মনম নমলবদি নাতোনগী নাহি তাবা ফৈ।

নাপংবা

না পংবদি – হঙ্গাম থাওদা মোইবুং মবৈনে, লিকোলনে তক্লুনা নাকোংদা হাপউ ফৈযে। থাংনা য়ানবদি য়াইঙংমহিদা হাপ্তুনা থোমও ফৈ।

নাপংবগীদি – চানম, হৈপোপ, উচালল নুংমাচেঙ চুহী ৫ মা ফুৎতুনা লসিংনা লুপতুনা সুমসিল্লো ফৈয়ে।

লাইসোলদি – ঙাতুবং মিহিংচি হায়না থমোই মনুংদগী ঈশিংদা সোলদুনা হৈসিল্লো ফৈয়ে।

নাতোন মনুংদা পোম্বা

নাতোন মনুংদা পোমলবদি – কাললিচিরা, চানম, উনায়াল মকু, পাখোল, ফদিখোম মরু, জাইফোর, রোং, ঙামুয়াই, কেকেমালবী খিজিক হাপও, কুপ্না তকও। ঈশিংনা তোৎতনা লসিংমরুমরম তাও। অয়ুক নুমিদাং ১/১ চাও।

নারবদা মিৎচিল্লবদা

নারবদা মিৎ চিল্লবদা – থোমগদবদি ঈশিংদা চফু ১ তিংথৌ মপোপ ৫ হাপও। লাইসোলদি – সনা মিৎতারেঙ মিৎনহা হারেংবা মিৎ সনা লাকও হায়না শোলও। ম্বানা নাবগী হীদাক্তি হৈনীং থাকও। চাকথাক্তি ঙানু ওইরবসুঙ, ঙা ওইরবসুঙ মপুম ৫ না নুমিৎপু নিও। সাইচুমদা লাতোল ১ থাও। নংনা তালথোকপিও। হিদাক্তি ঙানু মসীংখা থাকও।

নারেঙ

নারেঙদি নুঙসীন থাকও ফৈয়ে।

নিঙথিবা লাই

হৈনৌজোম মরা, য়োংচাক মরা, লোং, জাইফোর, উচান মরেক, মেক্রুক, ওকহীদাক অসি খৈবিক তকও, শলয়ুংনা মহী ওইও। লসিংমরু মরম তাদুনা ১/১ চাও। পুলৈমানবী কোম্প্রেক তাওথা ২ মা ফুৎতনা থকও ফৈয়ে।

নীঙথী লাইগী হিদাক্তি – হৈনৌজোম মরা, য়োংচাক মরা, হীঙ, রোং চাইপোন, উচান মরেক, মেক্রুক, ওকহীদাক অসি খৈবিক তিন্নবা, শলয়ুংনা মহী ওইনা লশিং মরুমরম তাদুনা অমমম চাও। পুল্লৈমানবী মরা, কোমপ্রেক তাওথা অনীমা ফুৎনা থকও ফৈয়ে।

নুং তানবা

খোমদুম খোমখা মরু ৭ গুন মরু ৭, চা চন্দোন, গোপিচন্দন খোইহি অসিতিল্লগা পিথকউ নুংতাই। লমকারোৎ মরুনে অমা তংখাই তকপ। চুঙৌগী মহিনে, হকথি খলবীনে অহুম অসি তিল্লগা পিথকউ অসিসু নুং তায়ে খঙও।

ইরাই নুমিত্তা হৈরুক অমা পানা তাঙগা অমা, কোনয়াইমা পুদুনা থারোই পীচুপমাখোঙদা বাত্তন তৌও। থাঙসা নুমিৎতা নিংসা হোন্দনা ফুকও। তল্লগা পিথকও নুঙ তাবনে, খঙও।

নুংদা শাওগৎপা

এন্দেম অমুবগী মরু, উরোইপান লৈনম্বা (চা চন্দোন) উরেংবা (আগোব) উশিংশা (রক্ত চন্দোন) মরম অসি চাং মান্নবা তল্লগা চাং তংখাই অমা তিনশিবী মরুগী মহিনা ওইরগা নোংমদা অহুম অহুমলক থকউ।

নুংশিৎ অপাইবা

চীংনাচল মচুম পিথকউ, মশাসু পিজৌ নুংশিৎ অপাইবা ফবনে।

নুংশিৎ অপাইবী (হিংচাবী)

রাম তুলসী মনা মনম নমদুনা তিন য়োংলু অদুগা মনাদু নোইরগা নুংঙাইতবা মফমনচিংবা হকচাং মফম অয়াম্বদা তৈয়ু ফৈ।

উচুংলোইনে, হনুরৈ, য়াইঙং অহুম অসি গ্রহন তেরিঙৈদা লৌরগা যন্ত্র ওইনা শিবিয়ু হিংচাবী চংবা ঙমদে। নত্রগা শলথক মরা, হৈজাংমরা অনিসি যন্ত্র ওইনা শিরবসু ফৈ।

নুংশিৎকী অনাবা

নুংশিৎকী অনাবা মখে – ঘী, চিনিদা ত্রিফল খুদোল ৩ না চপ্পা মফোলগা তোত্তুনা নুমিদাং তুমলমদাইদা চাবা ফৈ।

নুংশিৎ অশাবা খুলাই-লাইহৌ (ভুকুটী)

অনাবা হেক হৌরকপগা – নোংমাংখা মনা অদু ফুৎলগা নত্রগা নিম নত্রগা শৈজাক মনা চফু ঙাংখা অমদা ফুৎলগা, অমোনবা ফিবুল অনি শারগা চফুদা মথুম খুমউ। অশাবা মনিল ফিবুলদা চংলবা মতমদা ফিবুল অনিদুনা শিন্দোক শিঞ্জিন তৌদুনা, কোক্তগী মইমিৎ, থবাক য়ৌবা, লুখমদগী নিংদু য়ৌবা ফাওবা হিগা য়েবিউ। মতমদি – অয়ুক অঙনবা নুমিদাং ইংথরক্লদা তত্তনা তৌবিউ। মনিল অশাবদু মনম নমদুনা নাতোন্দা চিংশিহল্লু। নত্রগা ময়াং থুম খাংঅমদা ঙৌরগা ফি অমোনবা অমদা পুল্লগা য়েবিয়ু, লৈঙোইসু য়াগনি। চাক্তি পিজরোইদবনি অনাবনা হল্লিফাওবা।

হিদাক – শিংমহি তোলা অনি শেম্পাং কাওথুম মরুখরা, যাচন্দন অতকপা মহি তোলা অমা, গুনমরিচ মরু তরামুক, উহনগী লেম্ফু ফুক্লগা চন্দোনগী মতৌগুম্না তকপা তোলা অমা, লতাকুটী অতকপা তোলা অমা, লফু কারক্তা লৈবা তিম্লোক খরা তকখাইদুনা পুম্নমক নৈখাইরগা পিথকউ। ভুকুটীনা থবাক ফাবা, লাই উংনবা পুন্নমক ফদুনা মী অদুগী অনাবা থুনা ফবনি।

কবোখজি, লুপাহিদাক কবোক, যাইফর, লতাকুটী, কৌক্র য়াই, খোইহি তোলা মান্ননা তক্লগা নোংমদা অনিরক পিথকউ ফবনি।

গুনমরিচ মকুপ খরা, তেখাও য়াইখু অতকপা তোলা অমা, শিং মহি তোলা অমা, কর্পুর খরা মৈতে থুম মৈ ইকপা খরা, মৈতে য়াইঙং তোলা অমা, খোইহি খরা, লৈপুং খাংগা মচা মরি মঙাদং নৈখাইরগা পুম্নমক তিন্নদুনা থক্লবদি থবাক্তা ফাদুনা মরোল থোক্তবা, লৈয়েং ফাগ্রবা ভুকুটীগী মখল পুন্নমক ফবনি।

উচি শুম্বল মহি, পেরুক মহি পুংফাই মহি, শিং মহি, মৈতে য়াইঙং মহি, গুনমরিচ মকুপ, খোইহি তোলা মান্ননা তক্লগা, পুম্নমক তিন্নদুনা থকপিয়ু। ভুকুটী ফবনি।

তেখাও য়াইখু মহি তোলা অমা শিংমহি তোলা অমা, গুনমরিচ মকুপ খরা কর্পুর খরা, খোইহিগা থক্লবসু ফৈ।

মুকথ্রুবী, গুনমরিচ, শিং খোইহি যাচন্দন, কর্পুর পুন্নমক তক্লগা থকপিয়ু ভুকুটী ফবনি।

অনাবসি অহানবদা নিথম চন্দুনা চেং খৈবগুম নিক্লনি, মমৈদা মশা অদো মৈগুম্না শারক্লনি, থবাক চাকএ, পুক শাওগৎলে, কোক ঙাওরে হায়রক্লনি। মতম অদুদা লবাইদা ঈশিং হৈবীয়ু, ঈংঙে হায়রবা মতমদা তোকপিয়ু। অদুগী মতুংদা হিদাক থক্লনি।

হিদাক্তি – শিংমহী, রাম তুলসী মনা মৈতে তুলসি মনা খোইহি উচান মচি তক্লগা পুং খুদিংগী গিলাস তংখায় অমমম থকউ। ঈশিং যৌরাংলবদি ঈশিং অশাবা গিলাস অমদা খোইহি চামচ অমা হাপ্লগা পীথকউ।

লব্রাই শারে হায়রবদি – চেংহী ফিজেৎ অমদা লুপ্লগা লব্রাইদা তোয়না হাপ্পু। চাক হৈরা তুম্মোইদবা পোৎ পীজবা য়াদে। চাবোল খোইহীঈশিং অশাবা পিথকপা য়াই।

অনাবা অসিগা মরী লৈননা শৌজদা অহুম নত্রগা মঙা পোমথোকলমগনি। ঈশিং নুংশিৎ, চাকখাও, উনশা তোংশা, ঈরি মঙা অদুগা শীংলী মঙা অদুনি। পুকনুংদা মৈ, ঈশিং, নুশিং খোঙচৎ চুমলক্তবা থিবোং থিরিন্দা, অপুম অশা লৈরকপনা মীদা চীকপা কাকফৈ অমুনবা মওং মান্না অহুম নত্রগা মঙা লৈগল্লি। অদুবু শৌজ ফুগ্রি থোকই হায়না চৎনরি। মদু কাকয়েন খুজিল হায়বা তিঙ্খং অদুনা খরা খরা মতোন্দা হন্দুনা ঈ খরা খরা লৌথোক্লগা, নোংমাংখা মনাগা কেরোসিনগা অচাথাওগা তিল্লগাহাপ্লদা মপা লৈতনা ফৈ।

নুপীগী ঈ চৎপদা

নুপীগী ঈ-চৎপদা ঙাখা অতেকপা ঈশিংদা চামদনা পিথকও ফবনে।

নুপীগী ঈ-য়াম্না চৎপা

নুপীগী ঈ-য়াম্না চৎলবদি – হনুরৈ মনা শুদুনা মহি লৌরগা থুম মৈদা ইকপগা অনি পুন্না পিথকউ ফবনে।

নুপীগী ঈ-খোং কায়বা

নুপীগী ঈ- খোং কায়রবদি – য়াংলিগা, উচান মচিগা, মায়োকফাগা ফুৎলগা পিথকউ, ঈ খকপা ঙম্বনি।

নুপীগী ঈ-হেন্না চৎপা

চেংক্রুক মহী খোইহীগা থক্লবদি নুপীগী ঈ-কা হেন্না চৎপা ফৈ।

হৈক্রু মহি তোলা ২ লৌরগা চিনি অঙৌবা হাপ্তুনা থক্লবদি নুপীগী ঈথোং কায়বা ফৈ।

খোংক্রম অখাবা অমসুং চিনি অঙৌবা চাংমান্ননা লৌরগা খোইহী হাপ্তুনা থক্লবদি ঈ-হেন্না চৎপা ফৈ।

নোংমাংখা ঈশিংদা ফুৎলগা মহী অদুদা খোইহী সিন্দুর হাপ্লগা থক্লবদি ঈ-হেন্না চৎপা থুনা ফহল্লি।

নুপীগী নাওফম চিংনবা

হিদাক – খুদোনবী অমদা শম্না য়েৎলগা শম্না পুময়েৎ য়েৎপা খুদোনবী অদুনা চাপোকপী অদুগী মঙকশমদা মিনিট ১৫গী মতমদং তক্লবদি নাওফম তাই।

চাপোকপা লোইরগা ঈ-য়াম্না হাথববদি খুনু মথি অকংবা মকুপ চংনিং ২গী চাংদা খোইহি খরগা পিজরবদি ঈ য়াম্না চৎপা ফৈ, মসি নোংমদা অহুম্লক পিজগদবনি।

নুংশিৎ চুম্নবা

কাবথুম, নোংথৌ খোংলী, পোংপাবাচা, হীদাক মপাল, সাকোন হীদাক মপাল। কাবথুম, নোথৌলীনে ২ মদি চাং পাঙখক মান্ননা তমও। অনীমনা চৈ অনী সুববদি পোংপাবাচাদি চৈ ৫ হাপও। অনীমনা চৈ-সুববদি পোংপারাচাদি চৈ ৯/৫০ হাপও। সাকোন হীদাক্না হীদাক মপালগা অনীমদি অহুম্মক্কী মতীকয়েংনা হাপও। অদুগা মঙামা অসিবু কুপ্না সুবগা ফু অমদা হাপচীলও, মখুম চেৎনা খুমও। অদুগা লৈপাকনে, ৱাইনে তোৎনরবগা ফু অদুবু কোনফুকুম্না য়োমচীল্লো। অদুগা হীদাক অদুবু তাঙ্গোই ওইনা মৈদা ইকও অদুগা হীদাক লৌথোকও। নুঙদা কুপ্না তক্লবগা অযুক নুমিদাং খরা খরা চাও নোংসীৎ চুময়ে চাক চঙয়ে সা-নোযযে খঙও।

নুংশিৎ চঙবা

নুংশিৎ অপাইবা চঙলবদি – হোংলু মারানে, পিথ্রাই খুদোপনে লং অহিংবানা য়েৎলগা ফুত্তনা থকহল্লো।

নুংশিৎ চৎনবা

হকচাং মনুংদগী নুংশিৎ শৌজথোঙদা লৌকপিগে হায়রবদি– গন্ধক, য়াইঙং মকুপ, কলানিমুক, শিং অকংবা পুম্নমক তোলা মান্ননা কুপ্না তক্লগা লফোই হাপ্লগা গুলি হৱাইমঙ্গল মরুম চাওনা তারগা অযুক নুমিদাং অমমম চাবিউ নুংশিৎ চৎপনি।

নুপী চাপোকপা চিংনবা

হিদাক্তি – নুপীগী মিরোনবা থা ১০ শুরকপদা য়েক্লবদি (নাওয়েকুম্না) শিংখা তোলা অনি শঙ্গোম অনৌবা পৌৱা অমগা ঈশিং সের অমদা ফুৎপনা পৌৱা অমতা ঙাইরগা পিথক্লবদি নত্রগা শিংখানে, যষ্টিমধুনে, উচান্নে শঙ্গোম্না ফুৎলগা থক্লবদি গর্ভদা য়েকপা ফদুনা গর্ভঅদু লেংদনা লৈ।

পোক্লমদাই লাইওং – ঙাইহাক লৈতনা থি-য়ুং ফাইনিংবা ওবা নত্রগা ওনিংবা হকচাং নিকপা, অথুপ্পা হকচাংগী ঈ-ঈশিংনচিংবা তারকপা অমসুং য়েকপনচিংবা তৌরকই। হায়রিবাঅসি তৌরবদি খ্বঙদা করিগুম্বদসু খুকউ ফাওবা নাই। মিনিট ১৫ দগী ৩০ ফাওবা অমুক অমুক নারকই নারকপা য়েকলকপদা হায়রিবা ঈশিংনচিংবসি য়াওই। হায়রিবা মওং অসি তৌরবদি নুপী অদুবু মখোং তিংথোক্তুনা লোংনা হিপহল্লগা মপুক্তা থাও অমসুং ঈশিং অদুগা অথুপ্পা হকচাংগী মাইগৈ মরিদু য়ুবিথাও তৈবিগদবনি অদুদগী অফবা মাইবীদা শিন্নবীগদবনি। হায়রিবা ফিভম অসিগী পুং ৫/৬ কী মনুংদা অঙাং পোকত্রবদি মখাদা ইরিবা হিদাক অসি তৌবিগদবনি।

নোংমাংখা পাম্বী মচা অমা লেম্ফুগা মরাগা লোইননা চাপোকপীগী মখ্বাংদা পুনবিরবদি ইব্রা ব্রাদনা অঙাং পোকই।

লিনগী মকু মৈ থরগা উৎ অদূ মিৎতা তৈরবদি য়াম্না থুনা অঙাং পোকই।

কাঁজি সিকি অমগী মরুম নত্রগা জালি সিকিগী মরুম ঈশিং খরগা নৈখাইরগা পিথক্লবদি অঙাং থুনা তাই।

কাঁজি – অঙনফৌগী চাক সের তরানিথোই মখাই ঈশিং সের ৬৪ দা তিঙদুনা মখুম খুমদুনা নুমিৎ ৭ নি থল্লগা চুমথোক্তুনা থম্বা অদুবু বৈদ্য শাস্ত্রদা কাঁজি কৌই।

জালি – হৈনৌ অশংবা তক্তুনা মাদুদা হঙ্গাম মরু থুম ঙৌরগা হিং হাপ্তুনা শেংনা থম্বদুবু জালি কৌই।

নুপী থাগী খোংগাপ কাইবা

হকচাং ফরবদি নুপী হায়বসি নুমিৎ ২৮ নি লৈর লৈরগা করিসু নাদনা থাগী লৈ শাৎলি। মসি কাইদুনা নুমিৎ অসি শুদ্রিঙৈদা ওইবা নত্রগা থা ২/৩ সু লেপ্পগা লাকপা মচু ওস্থোক ওস্থোকপা লাকপা চাংদম হেন্না হায়বদি নুমিৎ হেন্না লৈবা লিকপা য়েকপা, থিনবা অসিনচিংবা নুপীগী মশা ফত্রগা তৌই। নুপীগী ঈ-গী লাইনা অসি মখল য়ামই। মদুদি – (ক) ঈ হেন্না চৎপা (খ) ঈ-য়াম্না লিকপা (গ) ফিঙৌ চৎপা (ঘ) ঈ-য়ৈখৎপা অসিনাচিংবা। চুম্নগী নুমিৎ ২৮ নিদা লৈ শাৎপদু মতুং নুমিৎ ৩নিদগী ৫ নি লৈ, ঈ পৌব্রা অমদগী ঈ-পৌব্রা অমা মখাই ফাওবা ঈ-চৎলি। মসি নত্তনা অসিদগী হেন্না ঈ চৎপা নত্রগা থা অমগী মনুংদা হন্না হন্না ঈ চৎতুনা লৈরবদি মাদুবু ঈ হেন্না চৎপা কৌই। অদুগা ঈ য়াম্না লিকপা লৈ শাৎপা মতমদা নত্রগা লৈ শাৎকদবা নুমিৎ ৩/৪ নি ব্রাৎলিঙৈদগী হকচাং নুংঙাইতবা য়েকপা থিনবা লেংবা খ্বাংদগী নিংজোলফাওবা অদুগা কময়া মশাং অদু য়েকপা লেংবনচিংবা তৌবা অদুবু ঈ-য়াম্না লিকপা কৌই। অদুগা অঙৌবা মচুগী মতম অয়াম্বদা খরা খরা উদুনতা লৈবা অদুবু ফিঙৌ চৎপা কৌই। অদুগা মশা নাদুনা শোন্দুনা ঈ থাংদবা খংহৌদনা অইংবা নংবা অব্রাবা নংবা নত্রগা পুকনিংদা য়াম্না অব্রাবা ব্রাখল খনবা, নত্রগা ঈগী খাওগী অনাবনচিংবা মরমদগ্গী থাগী খোঙ্গাপ (লৈ) লেপখিবা অদুবু ঈ য়ৈখৎপা কৌই।

অঙ্গোৎ অঙৌবগী মরাগী মকু তোলা অনি গোলমরিচ তোলা মখাই ঈশিং অয়োকপগা তক্কুনা নুমিৎ নিনি হুমনি পিজরবদি ঈ-চৎপা ফৈ।

অয়ুক্তা নুমিৎ থোকত্রিঙৈদা ইরুজরগা ফি অচোৎপা শেৎতুনা শম কংদ্রিঙৈদা শাগোলহিদাক অমুবগী মরা মরিদং শাইদুনা মহি অদু চাগদবনি। নোংঙাললমদাইদা চাক থোংদুনা চাক অদু ঈশিং তিংদুনা থন্নগা শঙ্গোম অফম্বা মহি লাংতক তৌবা জাৎ মাদু ফংদ্রগা শঙ্গোম অফম্বা মপাল য়াওদনা ঈশিং তিংবা চাক অদুগা তোৎতুনা চাবা ঙম্বা মখৈ চারাবদি নোংমদসু কান্নবা খংগনি। অয়ুক চাবা অসিদা থুমগা য়াওনা চাবা ফত্তে। অনাবা অদুনা চহি অদুক য়াম্বগী মতুংইন্না শগোলহিদাক মরা অদুসু মশিং য়াম্না শাইদুনা মহি চাগদবনি। হায়বদি-চহি ৫ শুরক্কবা অনাবা ওইরগা মরা ৫ চাগদবনি।

মপাল শাত্রবা (অপিকপা পাম্বী) হৈখাগোক্কী মরা খ্বাংদা পুন্দুনা থন্নবসু ঈ নুশিৎ হেনবা ফৈ।

টিনগী খুদোং অচৌবা (টব) অমদা ঈশিং অশাবা হাপ্লগা থাগী খোংকাপ লাক্কদবা নুমিৎ ২/৩ নি মমাংদগী হৌনা চয়োল অমা ফমহল্লবদি ঈ লিকপা অদু য়ামনা ব্রাদনা ঈ চৎলি।

মথক্তা হায়রিবা খুদেং অসিগুম্বদা ঈশিং অইংবা হাপ্লগা থুম খরা হাপচিন্দুনা খ্বাংফাওবা লুপ্তুনা পুং অমগী মতম ফমদুনা লৈরবদি হিদাক তৌদ্রবসু ফিঙৌ চৎপা ফৈ। মতম খরা অসুম তৌবা য়াম্না ফৈ।

অফবা জয়ত্রি নোংমদা পানা চাবদা ৪/৫ রক হাপ্তুনা চায়োল অমরুম চারবসু ফিঙৌ চৎপা ফৈ।

ক্বা অশংবনা পানা চারবদি ঈ য়ৈখৎখিবা লাকই।

থোইদিং অমুবা তোলা ২ ঈশিং সেরমখাই অমদা ফুৎপনা পৌব্রা মখাই অমতা ঙাইরগা থাংথদুনা চিনি খরা শিংখা মকুপ, উচিথি মকুপ, হিং, গোলমরিচ মকুপ অসি য়ান্নদুনা তোলা অমা থাদদুনা নিতিগী থক্লবদি থাগী খোংগাপ কাইবা, লেপখিবা ফৈ।

হৈক্রু মহি তোলা অমা গোলমরিচ মকুপ তোলা মখাই অমা য়ান্নদুনা নোংমদা অনিরক চারবদি ঈ লিকপা য়ৈখৎপা ফৈ।

হৈগ্রু মকুপ তোলা অনি খোইহিগা চারবদি য়াইঙং মচুগী ঈ চৎপা ফৈ।

নুংশিৎনা নাবা

নিংথৌখোংলি তোলা ১ তেজপাৎ তোলা ১ লোইয়ম্বা লৈ তুলা ১ উরিকশিবী তোলা ১ কৈশুমলাবা তোলা ১ কাংহু তোলা ১ গুন মরু তোলা ১ উচিথি তোলা ১ মরম ৮ সি তিল্লগা বোরোই মরু মরম চাওনা গুলি তাও। কেহুগী য়াম্না তাগনি খংও। শিজিন্নগদবা অনাবশিংদি – ঈশিং পুকচাৎ, ঈশিংথোং ঈ-তাবা, ঈতোল ফাইবা, নাহিথোকপা, শাগল শাতোল লেংবা, শলাই খৌয়েৎ, ফিরাক নোংখুম তাবা, পিরাইদা মতুম পকপা, খোইচিদা উচুক্কুমনা লৈবা, ঈপুম পুক্কুংদা কোইনা চেইনা চেলবা, অথিনবা, চপুমলাই, মিত্তা

নুশিং ফত্তবা কাবা, খৌচেংখৌরীনাবা, য়াংকংবা, কোক ঙাওবা, মশা খিংনা নাবা, পুক্তা মতুম লৈবানচিংবদা গুলি অসি চাগনি। গুলি অসি চাবিঙৈদা হৈ, অখাবা, উত্তি চাবা য়াদে। ঈশিং অশাবা থক্কনি খঙও।

নুংপান ওল্লবদি

লফু লমাং মহিদা থুম হাপ্পুনা তৈয়ো ফৈ। নত্রগা ঈশিং এঞ্জাং শুরগা থোম্বসু ফৈ।

নোংশি পুকাম

নোংশিং পুকামদি – নোংসারীক মনা, ওকহীদাক মপাল, য়াইথম্না মালবী, কাং মরূ, পুল্লৈমালবী, মুথ্রুবী অসিখৈবিক তক্কুনা লংমাইয়েনখাগী উতীনা নস্থোক্লবগা য়াই খৈবিকসু ফুত্তনা হকসাং ঙালথোকও অদুগা হিদাক অতঙবা অদুবু তৈশিল্লো। থক্লবদি-হৈনৌচোম মরা, পুল্লৈমালবী সুদুনা ঈশিংদা ফুত্তনা থকও। ঈশিং অচম্বদি থক্কনু। চাকসীৎনা চাও। সম্থোঙদা হৈরুক অমা কৎচাও ঈশিং পুকামদি – ঈশিং অচেনববু হম্থনা শোকও। ককচেং হম্থনা কুম্বা মফম অহুমগী অমমম ফাও। ঈশিংসু ককচেংসু তকচীলও। অদুগা ঈশিং অদুদা নোংমৈকোবী, শামু ময়া তীঙদুনা থকও। হৈ খৈবিক সুদুনা মহীদা লৈয়ু য়ান্দুনা হকসাং তৈনা ঙালথোকও। নোংমৈ শীংজং মীমাবাল মারু, শন্দং মশিংখা, চামেন্না য়ান্ননা তৈও। ঈবোক অহুম তিনবদা হৈরুক অমা থাও খায়োম লাকও। ইরাই লৈমবু চাকথাও।

নুংশিংনা পুকথিনবদা

থুম, হৈক্রু, মনাহি, উনিংথৌ মব্দ (বীজ) পোৎশিং অসি চাং মান্ননা কুপহন্দুনা চাবা ফৈ।

শিং মহিগা থুমগা থক্লবসু ফৈ।

নুংশিৎ ফত্তবা

নুংশিৎ ফত্তবা ফনবা হিদাক্তি – জমেল্লৈ মপাল, থোইদিং অমুবা মপাল, কবো মুবোকসি, চিনি অকেঙবা নিকতনা পুম্নমাবু তকও কুপনা। খোইহীনা তোৎলগা চকপা হৈক্রু মাবম চাওনা তাও। অয়ুক নুমিদাং মরু ২ চাও, ৭নি চারবদি খোঞ্জেল ফৈয়ে। ১৫নি চারবদি সক কুচু ফৈয়ে। থা অমা চাববদি খোঞ্জেল অব্রাৎপা লৈতে। পুকনাবা, অয়েকপা, থারক সাওবা, নমিৎ নাকোঙ নাবা অসি ফৈযে। থা ২ চারবদি মাইহিং লৈবা ঈশিং লাই ফৈয়ে। চাবোক্তবী নুপীনা চারবদি মচা পোকয়ে। কাম মযেং তাদে সম পোকহৌদে মিৎ উইয়ে পুন্সিয়ে।

নুপীগী লাইনা (নুপীগী হিদাক)

চন্দ্রমুখি মনাগী মহি র্কপুরগা তিন্নদুনা পিথকপিউ ঈ-খান্ননি। নোংমদা অনিরক থকপিউ।

ঈছোব গুন ফুৎলগা থকপিউ, ঈ-হাথবা পুম্নমক থুনা ফবনি। লৈখাম মানবি মনাগী মহি শুমদুনা থকপিয়ু।

পেরুক মহি মৈতৈ থুমগা য়ান্নদুনা থকপিউ ঈ-খকপনি অমসুং ঈশিংথিংবনি। ঈশিং পুকচৎ ফবনি।

গুনমরিচ তোলা অমা, উচিথি তোলা অমা, চিরাইতা তোলা অমা, শিং অকংবা তোলা অমা, পুম্নমক অসি ঈশিং সের ২ দা হাপ্তুনা ফুৎলগা ঈশিং সের অমা লৌবিয়ু। মহি অসি লুম্বু লুম্বু শানা অয়ুক অমুক নুমিদাংৱাইরম অমুক পিথকপিয়ু। ঈ-চত্তবা চৎপনি থবাক ফুনগৎপা ফবনি, ঈ-না য়েকপা থিনবা ফবনি।

বোরোই অকংবগী মকু অদু চিনিগা তিন্নদুনা চারবদি নুপীগী ঈ-নুংশিৎ ফবনি। হৈক্রু অকংবগী মকুপকা চেংহিগা চারবদি য়াম্না কুইনা ফবা ঙমদ্রবা নুপীগী লাইনা পুম্নমক থুনা ফবনি।

হৈনৌ মকু, জাম মকু, লুপাহিদাক কবোক মকুপ তিন্নদুনা চারবদি নুপীগী লাইনা পুম্নমক ফবনি।

ঈশিংথোঙ য়েৎওই পুম্নমক চাথত্তুনা মরিক মরিক চাফাৎলবদি, ওমশিন্দুনা থম্বীগনু নুংশিৎ লাংহনবিয়ু। অখাবা পোৎশক ফুৎলগা শেংনা শেংনা লুম্বু লুম্বু শানা চাম্বীউ। ফি অপাবা মচেৎ নপ্তুনা অমসুং লশিং নপ্তুনা থম্বীউ। হকচাং অনিমক নপশিন্নখ্রবদি পুমথবা অমসুং পৎথবা হেনগনি।

ওকহিদাক, কালিজীরা, জীরা, উচিথি, বাসক মকু, সৈন্ধব থুম, যামানি, যবক্ষার, তেলহিদাক মরু তোলা চপ মান্ননা ঘীদা ঙৌরগা চিনি য়ু মপং লোয়নদুনা চারবদি যোনিগী লাইনা থুনা ফবনি।

নুপীগী ঈ-নুংশিৎ মনিং তমদুনা অঙৌবা রিতু লৈকাংগুম্বা অমসুং লফুথরো মহিগুম্বা চৎপা অদু মশা মশানা চাবা থকপদা যতন তৌবা নত্রগা হিদাক্লা য়াম্না হোৎনবিহৌদ্রবদি তুংদা খুদোংথীবা লাক্কল্লি। অদুগী হিদাক মখল মখল হায়জীর।

রক্ত চন্দন,বাসক মকু, চীরাইতা, উচাল, ফুৎলগা নুমিৎ খুদিংগী নোংমদা অনিরক হন্না থক্লগা চাবা থকপা মতমদা ঙারিনচিংবা ইরোনবা চাবিগনু, শোইবুম চাবীগনু থুনা ফবনি।

তন্দল মনা মহি, নুংশিল অশংবনে তিন্নদুনা থক্লবদি রিতু লাকপনি অরুবা হিদাক্লি।

নোংসিৎ লাই লমথীল

নোংসি লাই লমথীলদি – মৈহুম মোরোক সীদা তীঙদুনা য়োৎ অশাবনা চুও। চাখাবা য়োৎপোকপা নংঙমও হায়না সোলও। চাপান্দি – কোনয়াই, য়েরুম, কবোক লাতোল ১ দা হাপতনা নোংসিৎ লমদা থারমলুও। লৈচীল নোংসিৎ সুবীকুনু।

নোংসিৎ লাইগী লাইপু

নোসিৎ লাইগী লাইপুদি – সলথোঙ লাইনে, সলনাপাল মারীকও হায়না সোলও। মায়াঙনা কৌবদি আরোক আরায় সীরবাচাও সোলও। মারচীঙবু সোলও, চীঙলাওকুম পালও। ঈশিং ঈপাকথক্তা ঙানু থংকোংকুমঙৈগী মমিংদি কোংহীংচীংও, লূদা চঙবী কোলনু সোলও। হিদক্তি – মৈখুহিদাক তক্কুনা য়োৎশিলও। সীংখা মহীথকও। মপালদা তৈবদি তাংখুল হীদাক, কৈ মহাও, সীংখা মহী য়াওনা নমকন্দা তৈও। চাপালদি লংসুং ৭ লীহীংগী লংসুং ৭ কোনয়াই পু ১ মা। মথন্না তেকপা ব্রা-না খারাই সাও। লাইয়িংথৌ নোংসিংকী মপুও। নংনা নীংথিবীও হায়না সোলও। সুমাইদা ইক্কুনা ফুমও।

নোংসিৎ লাই

নোসিৎ লাই লমথীলদি – য়াইওইবা খৈবিকপু সুতুনা চেগাইদা ঙৌও তকথাও। তকথরবগা শলথীগী মৈখুনা ঙালথোকও। পুল্লৈমানবী, মুথ্রুবী ঙৌনা অহুম্মা ফুৎনা থকও ফৈয়ে।

নুংশিৎ লাইমল

নুংশিৎ লাইমলদি – কাংগোল মানা,কুল, লোং, ঈশিংদা ফুৎতনা তৈয়ো থকহল্লো ফবনে।

নুংশিৎ লাইহৌ

নুঙ্গারৈ অঙৌবা মহী, নিংথৌখোংলী মহী তোলা অমগী চাংদা চপ মান্ননা লৌরগা, হরিখাগোক মকু, হৈনৌমকু, ব্রাং মকু, উতোংলৈ পাম্বীগী মকু অসিশিংসু চাং চপ মান্ননা লৌবগা, ঈশিংদা ফুত্তুনা মহী অদু চুমথোক্লগা থক্লবদি নুশিৎ লাইহৌ ফহল্লি।

নুংশিৎ হৌবা

নুংশিৎ হৌরবদি – তিলহৌ, কাল্লি চিরা, থুম, অহুম্মা তিন্নদনা কুল্লি তাদনা চাহল্লো। শলয়ুংদা হিদাক মনা তিঙদনা থবাক্তা থোমও ফবনে।

নুংশিৎ হাইথনবা

মঙ্গে মনা নিংথিজনা ফুৎলগা মহি অদু থক্লবদি শুগৎ শুগৎনা মাংবা ফৈ। অসুম তৌনা নুমিৎ খরনিদং থক্লবদি থবাক্তা ফাদুনা থল্লিবা নুংশিৎ পুম্নমক হাইথবনি।

কাশী চিনি, পেরুক মহি, য়েনশিন মহি তোলা মান্না থকপিরবদি, শুগৎনা মাংবা ফাইবা, ময়েং তাদনা কংখৎপা, চানিং থকনিংদবা পুম্নমক থুনা ফবনে।

কাশী চিনি স্নারৈ মহিগা তিন্নদুনা থক্লবদি শুগত্তুনা মাংবা ফৈ।

চিনি তিলহৌ মহিগা তিন্নদুনা থকপা নত্রগা কাশীগী চিনিগা, তিনশিবী (লতাকোটী) মনাগী মহিগা থক্লবসু চিফেৎ চিফেৎ শুগত্তুনা মাংবা ফবনি।

নোংসীৎকী হিদাক

নোংসীংকী হিদাক্তি – খং মরা, চীকোংলৈ মবা, পুল্লৈমালবী, উশিংশা, ওকহিদাক, হিদাক মহী, মুগ্রুবী অসি খৈবিক তক্কুনা নময়াঙদা তৈও। মাইবা চনমনে, ওকহীদাক পুল্লৈমালবী থামোই থাচীন্দা তৈও।

নোংশিৎনা য়াফম থুম্বা

নোংশিৎনা য়াফম থুমহৎলবদি – পুল্লৈমালবী, হঙ্গাম মরূ, ওকহীদাক, মুগ্রুবী মবীমা তক্কুনা লফোই অহিংবা সোইদুনা ফুৎমন্নরগা ঈশিং ওইনা থকও।

নাকোং য়ৈখৎপা

নুংজেং পেরুক মহী শুম্লগা নাকোংদা হৈজিলও। না-য়ৈখৎপা, লাইখুল ফবা ঙম্বনে।

নুংশিৎকী লাইথুং

কবো মুরোকসি, উচিথি, কালিচিরা, তেখাও য়াইখু, সেপ্রে পিয়ারংকা, হিঙকুপ্পা তক্কুনা ইরিকসিবী মানা, মানাহৈ মহিপু মৈদা লোন্দুনা তোৎও। তেরা মারুমারম তাও। অয়ুক নুমিদাং অমমম চাও। অসিনা ফবদি লিলসাং চাওবা, পুকয়েকপা, ঈ ফায়বা নুংশিৎকী লাইথুং ৮০ মা ফৈয়ে।

চাইফোর, রোং, মানাহৈ অহুম্মা চাং মান্নহল্লো। অহুম্মা তিন্নরগা হিঙগা মান্ননা তমও। আকাপ্পা হিদাক্কী মারু, কবো মুরোকসি, ওকহিদাক, থুম অহিংবা, উচিথি মঙামনা মঙা হেলহলও। হোপ চপাই, চাম্‌তরুক, ফদিকোম পাখোল মারু মঙামনা শরুক মঙা হেলও। ঙমনা তিন্নরগা কালিচারানা শরুক ৫ হেলও। হিদাক ঙমনা তিন্নরগা শল পুম্না মুবীগী মায়ুংনা তোৎও। লাশিং মারুমরম তাদনা অয়ুক নুমিদাং অমমম চাও। অসিনা ফবদি নুংশিৎকী লাইথুং ৮০, লোক্কী লাইথুং ২০, মশিংখাদা থুংবা ৩০ ফৈয়ে। হিদাক অসিনা ফবশিংদি – লমহুল থুংবা, কামখৎনা নাবা, নাকোং অনিমা য়ৈশিনবদা ঈশিং অরুম্বদা নোইখায়দনা পিথকও। হারাদি শিং মহিদা নোইখায়দনা পিথকও। ঙাওরবদি ঘীগা তোত্তনা চাও। পেংচৎলবদি হামেঙ ময়ুংদা

নোইখায়দনা থকও। ঈশিংদা নোইখায়দনা মিত্তা হাপও। য়াদা তীন চঙলবদি তকখায়দনা উমও। না-তাথিরবদি থাওগা মৈদা লোন্দনা নাকোং নিকও। হকশাং অপুম্বা নিক্লা নাবদি ঈশিংদা থুমগা নোইখায়দনা হকশাং পুম্নামা তৈও। আরাক অখংনা নারবদি ঈশিং অরুম্বাদা নোইখায়দনা পিথকও। য়ুংগা নোইখায়দনা হকশাং অপুম্বা তৈও।

খৌরী নারবদি চম্প্রাগা থকও। নাতোন্দসু চিংসিলও। নোংলেপ্তনা লাইহৌ হৌরবদি মুরোক কালচিদা তিঙদনা তৈও। মিৎতা মহিক লৈরবদি নুপী পোকপা খোমদা তকখায়দনা মিৎতা হাপও। পা-হৌদনা মিং চোৎনা নারবদি। য়েলখুমিৎ নাবা, সারৈথুংবা অসিদি সলয়ুংদা তকখায়দনা হাপও। হিংচাবী চঙবা, সারোয় ওক্লদুনা ঙাওনা ফৈনা নাবদদি হিদাক মরম ৭ কী লাফু মহিগা তোত্তনা হকসাং পুম্নামা তৈও, থকসুঙ থকও। মাচেৎ অমা সানা হকসাং ফিথুপনাইনা নারবদি সলয়ুংদা তোৎতনা হাপও। লাইকোই থুংলবদি কবোখাচি মাহিনা তোৎতনা তৈও। খোঙখুৎ চিংসিলনা নারবদি হিদাক মাপুম অনিগা চুহিগা থকও। তুমদনা নারবদি চাচন্দোলগা তক্তনা হকসাং পুম্নমা তৈও। কোক লূম্না নারবদি চুনে, কবোখাচি মহিনে নাতোন্দা চিংসিলও। লাইপকতাসুঙ তৈও। মৈকুম সানা নাববদি চম্প্র মহিনা তোৎতনা তৈও। ব্রা খৎনরবদি চন্দোল থিলও। মাতীন মায়াঙ কংনা নারাবদি পানানা মহি ওইনা থকও। লৈপাক মনু ঈশিং মনু থুংলবদি য়ুংগা থকও। মিৎতাসুঙ হাপও। তুচুংনা নারবদি চকপা হৈক্রু মহৈ তিঙদনা থকও। অসাওবা য়ালনা খোঙখুৎ চিংসিলনা নারবদি সল অমুবা ময়ুংদা তোৎতনা থকও। মাৰাওরাই অঙাঙবা, অঙৌবা থুংলবদি য়ৈপী মহীনা তোৎতনা থকও। কাম মায়েং তারবদি সলখোম অহিংবদা থকও। খোঙখুৎ পোমনা নারবদি থুম মহি তোৎতনা থকও।

চাপোকপগী থা অমদা, থা অনিদা নাববদি চিনি অকেঙবা মহিদা তোৎতনা থকও। নাতোন্দসু চিংসিল্লো। যাদা চিকখোৎনা নাববদি ঘী তোৎতনা তৈও। ঙৌদা, খাচাইদা লৈদা নাববদি মাপুম অহুম উমও। হু-কানা নারবদি মপুম ৭ উমও, খাচিক খাচিক যোৎও। নুবা পাখং লাই থুংলবদি। কালচি মহিদা তোৎতনা থকও। ঈশিং লাই থুংলবদি, লাফু মহিগা তোত্তনা থকও। য়ৈবগী চৈফম পোপলবদি হংকামথাওগা তোৎতনা তৈও। পুকতা মতোঙ-মতোঙ য়েক্লা নারবদি কবোখাচি মনা সুদনা মহি সুমও। মৈদা লোন্দনা তৈও। মিৎ নারবদি সিং মাহিগা তোৎতনা মিৎ কোয়না তৈও। লাইচাক, ঈশিংলাই, লাইকোই থুংলবদি তেংনৌ মখোমগা তোৎতনা তৈও। হকসাং অপুম্বা পোপ্না লিংনা নারবদি থাওগা তোৎতনা তৈও। উচি সামন মহিগা থকও তৈও। লিলনা চিক্লবদি চম্প্রা মহিগা থকও, তৈও। তীনখাকনাচিংনা তীন কাঙনা চীক্লবদি মংকে মনা, কালচি মাপং, য়াইঙং অহুমগা তোৎতনা থোমও। ঈশিং লাই অচোৎপা, অকংবা থুলবদি, ঈশিংগা তোৎতনা তৈও। লমকাপ থুংলবদি সারামগা তোৎতনা থোমও। লাইথুং অসি খৈবিক ফৈয়ে। হিদাক অসি খৈবিক্কী মমিংদি ঔসধি উপান সিদবা কৌয়ে।

নুং লৈবা

নুংলৈবা ঈশিং য়াফম ফত্তবগী ৰা হায়গে। য়েনপঙনে মোরোক মরানে উরোক সামন্নে চুহীনে য়াইঙংনে ৫মা অসিনা তিন্দনা পিথকও ফৈয়ে।

নুঙ্গাই পেকক গ্রাম চাম্মা ঈশিং লিটর অমা মখায়দা ফুৎলগা লিটর মখায়দা ঙায়রবা মতমদা শিতামিশ্রি গ্রাম য়াঙ্খে হাপচিল্লু। হিদাক অসি য়াউম অনিগী চাং লৌদুনা নোংমদা মরিরক পিথক্লবদি নুং লৈবা অনাবদা নুং কায়দুনা তাহল্লি।

নুংচাক তাম্থোক্লবা – লমকারোৎ মরু অমা নুংদা তক্লগা ঈশিং খবা হাপ্লগা মহী চামচ মরি মঙা লৌ। চুঙৌ মহী গিলাস তংখায় অমা লবুক্তা হৌবা হাকথি খনবী কুপ্পা নুংদা শুদুনা ঈশিং খবা হাপউ। পুম্নমকসি তিনশিন্নবগা অয়ুক খুদিং থকউ। খুৎথক অনি অহুমলক থকপদা নুং তাই।

খরি মচং হৈকবোপ মহীগা মনুংদা লিক্লোন থাদরগা থকপদা নুংতাই।

নুংশঙ

নুংশঙগী হিদাক্তি – হোংঙু মৈদা ইকও, তাঙ্গোই লৌও। হিঙ রোং চাইপোল কাল্লীচায়া খেলচী অসিখৈবিক তক্লুনা অনাবা মহাকপু য়াত্তুনা লমলেন্না মহী ওইও। থাংজ নুমিত্তা তৌও।

নুংদা চাবদি – যাইঙং শিংজু তোয়না চাও,ঈশিং য়াম্না থক্কনো। পূম্না কেল্লাবদি চীংজিল খাবা, চাংনীং অঙৌবা মারা, হাওচক নমথিবীগী মহীনা ঈশিং ওইনা নুঙদা তক্তনা মুকখা যাওনা তোযনা চাও ঙমবনে।

শঙ্গোম মপান, থোইদিং অমুবা, চেং অহুম অসি তোলা মান্নবা তক্লগা খাবা খবা চাবা খবনা তৈববদি, লোকখুবা নাই তাবা, ককখাইবা পুম্নমক ফবনি। নাগেশ্বর মপানগা চিনি অঙৌবা হাপ্তুনা তক্লগা শঙ্গোম অশিনবা মহিগা চাবা ফৈ।

গন্ধক ঘীদা লোল্লগা অনা অমগী মকমগা ঈশিং অইংবগা থকউ। থি ফাইবা যাদ্রবা নুংশংগী মখন পুম্ন মক ফবনি। খুদক্তা থি মহি লাংনা ফাইবনি।

অঙ্গোৎ মখোম, তেংনৌ মখোম, উনাপু মকুপ, পুম্নমক তোলা মান্নবা ঘীগা তোৎলগা, শৌজ থোঙগী অপোম্বা মচিন্দা বর্ত্তি তারগা ননশিন্দুনা থম্মু। নুংশংগী নুংশিৎ অমসুং তিল লৈবা পুম্নমক ফবনি।

নুশংগী অনাবনা থি থিংলবদি, শঙ্গোম মপান্দা যোয়ান মকুপ, শামর হাপ্তুনা চাববদি য়াম্না থুনা ফৈ।

ঈ-তানা নাবা নুংশংদি, থোঙ চেখাইরবদা মেক্রুক অঙৌবা কুপ্পা তক্লগা, ওকহিদাক, গন্ধক, মীগী শমগা তিন্নদুনা মৈদা থারগা শৌজথোঙদা য়াইউ। খ্বাংগী মখৈ ফিনা কোইশিন্দুনা থমউ থুনা ফবনি।

নুংশং ঈ-তারবদি থম্না অশংবা ওইরবসু থোইদিং অমুবা ওইরবসু ঈশিংগা তক্লগা থক্লবদি ঈ-তাবা ফৈ।

মাখোন তোলা ২, সিতামিশ্রি তোলা ১, নাগেশ্বর লৈরিক তোলা ১, হৈক্রু মহি তোলা ১, নিংথৌখোংলি মহি তোলা ১, হায়রিবা পোৎশিং অসি তিন্নরগা নোংমদা তোলা ২/২ থক্লগা ফৈ।

গেরিমাটিবু ঈশিংদা কুপ্পা তক্লগা নাগেশ্বর মপাল মকুপ চনিং অমা শিতামিশ্রিগা মাখলগা তিন্নদুনা চারবদি নুংশং মখল পুম্নমক ফৈ।

উরিকশিবী মনা অদু ফৌদোক্লগা কুপহল্লো, চিনি অঙাংবা খরা হাপ্তুনা গুলি তারগা নোংমদা গুলি অনি অনি চাবীয়ু। নুংশংগী নুংশিৎ কোম্বনি।

নোংশংনা শোল্লবদি – চুঙৌগা, অসিসামলগা মহী শুমদুনা পিথকও ফবনে।

নুংশংদি – বক্ত চন্দোন, সিংমহী, যাইঙং মহী তিন্দুনা পিথকউ ফবনে। ঙামু লুকংনে মেক্রক্কা কুপ্না তক্কুনা মৈখু য়াইয়ু অমসুং শবেং মতুপ কক্কুনা ঈ-অদুদা ফমউ ফবনে।

ধাতু নুংশংগী হিদাক – সনা হীদাক তোলা ১ লুপা হীদাক তোলা ১ জমেল তোলা ১ কণ্ডক তোলা ১, উচিথি তোলা ১ কেগেমানবী তোলা ১ গুনমবিচ তোলা ১ বোংপাল তোলা ১ চীং হৈক্রু তোলা অমা য়াইঙং তোলা ১ লৈপুং খাঙ্গ তোলা ১ শিং তোলা ১ (লমশিং) কর্পুব অনা (চামচ) অমগী মকম, মুক পাম্বীগী মহীনা তোৎলগা গুলি তারগা চাগনি।

কেগে মালবীদি মহুখবা হাৎনবা শঙ্গোমদা ফুৎলো।

নুংশংগী হিদাক্তি – হোংঙুগী তাঙ্গোইগা সামু নম্মেলগা তোক্তুনা অনাবদা যাম্না তৈও। যাইঙং সিং-সুঙ তোৎনা চাও, ঈশিংযাম্না থক্কুনো। পুমনা কেল্লবদি চিঙচিল চাবা, চাংনীং অঙৌবা মবা হাওচক নমথিবী মহীনা তক্কুনা তৈও ঙম্বনে।

নুংশং তীলদা গঞ্জা ফুৎলগা হীগা যৈযু ফবনি অদুগা মখুল মখুল ফাওবসু ফবনি। হিদাক্তি – নোংলৈশং মনা খুবাম অনি হেক্লগা মনাহি তবামঙামুক খাযদোক্লগা ঈশিং শেব অমগা মুন্না ফুৎলু। নুমিৎ মঙানি নোংমগী অমুক্তা থকউ। নুংশং ফত্রিফাওবা শিজিন্নৌ।

অৱাথবী অমুনবা অমগী মশুং মচা অমা লৌথোক্লগা, মনুংগী মকুদু শেংনা লৌথোকউ, অদুগা চিনিঙৌ থন্না হাপচিল্লগা মশুংদু খুমজিল্লু। নুমিৎ মবিনি থম্লবা মতুংদা নুমিৎ মবিনি চাও। অসুম তৌনা অৱাথবী অমুনবদু অহুম মবিদং চাবদা ধাতুগী লাযনা অমদি ধাতু নুংশং ফৈ। অৱাথবী অমুনবা মহিচেনবদু চাববসু নুংশংগী লাইনা ফৈ।

হঙ্গামথাও অশেংবদা চনম মরু শুগাযবগা তোৎশিন্নৌ, অদুগা অমাংথোং মনুংযৌনা তৈশিল্লু। থি-ফাইবদা অমাংবা অবিবা লৈবা ঙমদে। অমাংথোংগী লাযনশিং লৈবা ঙমদে। ঈশিং অশাবনা চাম্লবসু য়াম্না কান্নে।

নুংশংগী লায়না ফনবদি – হিদাক মনা অশংবা নত্রগা অকংবা অমা, কেগেমানবী মনা অহুম, নুংশিল খবা পুন্না ফুৎলগা অমাংবগী থোংদা যাইববদি নুংশংনা নাবা ফৈ। ফত্রিবা ফাওবা তৌবীযু।

হিদাক মনা অয়াকপা অমদা লং যেৎলগা শামু লম্বেল তৈযু অদুগা অমাংবগী থোংদা থীনজিল্লগা থম্মু। হায়বিবসি নুমিদাংগী মতমদা তৌরবদি নুংশংগী তীল শি, নুংশং কক্লাইসু ঙমই।

ওক হিদাক মরু-মবা মনা যান্ননা ব্লাইমুক শাংলপনা কক্লগা চফু অমদা হাপউ। চফু অদু ঈশিং মতিকচানা হাপ্লগা লৈহৌরা তরেৎনা মখুম খুমউ লৈহৌরা ফংদ্রগা লফুরীৎ মনা তবেৎনা খুমউ। মখুম অদু পৈয়ানা

চেৎনা পুল্লগা ময়াইদা খুবীমুক লাওনা হুৎলগা মৈদা মুন্নবা ফুৎলু। অদুগা থাংথরগা মনিল অদু অমাংথোংদা য়াইয়ু। হাপ্তা অমা য়াইবদা ফৈ।

নুংশংগী হিদাক্তি – হৈমাং তুলা ৩ গঞ্জা তুলা ১ খোইহিনা গুলি তাবগা চাও। লোংমপাল মরু ৬/৭ হাপ্পবসু য়াই, কালানিমুক পৈশা ৪ গী মাল হাপকনি, কর্পুর মপাক অনিরোম হাপকনি। শিতামিশ্রি অনা (চামচ) মকম মান হাপকনি, থুমপাক মচেৎ অমা হাপকনি। উরিকশিবি মনা অশংবদু শুগাইরগা হায়রিবশিং অসি হাপ্তুনা মঙ্গল মরুমুক চাওনা গুলি তারগা চাও। নোংমদা ২/৩ চারবসু য়াই খঙও।

নুংশংগী শৌজ য়াইনবা হায়গে– ওকহিদাক্লে, কন্তুক্লে, শমনে, মেক্রুক্লে মরি অসি শৌজদা য়াইগনি কন্তুক্তি চেং মতেক মরুম হাপকনি খঙও। নুংশং ফৈএ।

নুংশংগী হিদাক্তি – য়েংদৌ মনৌ, ব্রা-উতংমনা, কংফাল ইকাইথবী, খোক মকু, তাইবেন মকু, নোংলৈশং মকু, উয়ুম মকু, পুংদোন মকু অসি পুল অমদা লাবোন ৭ খুমদুনা মুন্না ফুৎলগা শৌজ অদু মনিন্না য়াইও ফবনে খঙও।

নুমিৎ খুদিংগী কুকসিমাগী মহি থক্লবদি নুংশং ফৈ।

চিনি তোলা মখাই অমা, মনাহি তোলা মখাই অমা ঈশিংগা তিন্নদুনা তুন্নমদাইদা চাববদি নুংশং ফৈ।

শিংনে লমশিংনে তুলা মান্ননা তিন্নদুনা চাববদি নুংশং ফৈ।

চিনি অঙাংবা তুলা অনি হব্রাই চানাগা তিন্নদুনা তিংলগা মনাহি তুলা অনিগা তিন্নদুনা চাবিয়ু নুংশং ফবনি।

খোইহি তোলা ১ তিনশিবী মরু ১ এলাইজি ৪ পোৎশিং অসি কুপ্পা শুগাইদুনা তৈরবদি ফৈ।

নুংশং পেরে থোক্তুনা নাইচাবা

চাকলাইশাবী মৈদা মুন্না ফুৎলগা সুম্বল অখুবা অমদা হৈজিল্লগা, হৈজিল্লিবা মথক অদুদা ফমজিল্লগা মনিল অদুনা যৈহল্লবদি ফৈ। ফন্নিঙৈ মতম অদুদা মেক্রুক অঙৌবা তোলা ১ মাখোল তোলা ১ গা তকখাইনদুনা খুদোনবী মতোনমুক চাউনা তারগা গুলি অহুম চাগনি।

নুংশং য়েকপা থিবুম ফাইবা

নুংশং য়েকপা থিবুম ফাইবা অসিগী হিদাক্তি – নিম মনা বন চম্প্রা মনাগা ফুৎলগা পিথকউ ফবনে।

নুংশংগী শৌচথোং নাম্হদুনা ঈ হাথবদা

য়েন অমুবী অমা নিংথিনা শেন্নগা, হঙগামথাউ অশেংবা পব্রা মখাই অমদা চনম তোলা ৪ তিলহৌ

তোলা৪ হিং তোলা ২ মোরোক ৭ মেথি জিরা তোলা ১ থুম হায়রিবা পোৎশিং অসি মুন্না ঙৌরগা ঈশিং হাপ্তুনা চফু অমদা লারোন ৭ না চেৎনা খুমদুনা ফুৎকনি। অদুগী তুংদা চফু অদু মরেপ থুম্বা কোম অমা তৌদুনা মনুং অদুদা থল্লগা মখুল খর হুৎতুনা মনিল থোকহল্লগা থোক্লক্লিবা মনিল অদুনা শৌজথোংদা য়েহল্লবদি লাইনা অদুগী তিল তারক্কনি। তিন্না লোইদ্রিবা ফাউবদা হিদাক অদু শৌহন্দুনা তিল শেংনা শেংনা লৌথোকপা ফৈ।

নুংশং পেরে-ঈ কাপ্পা

নুংশং পেরে খাওতাবা, শৌজদা তিন্না লেঙ লেঙ চৎপা হাক্কচবা অসি, মোড়া মনুংদা মৈদা মেক্রক হাপ্লগা মৈখু য়াম্না কাহনবা, মৈখু হাইদোক্তনবা ফিনা কোইশিনবা নামৈ থারগা মোড়া মথক্তা ফম্বা, শৌজদা মৈখু য়েহনবা মিনিট মঙাদগী তবাফাওবা তৌবা য়াই।

চারোইদবা – চুহি, শঙ্গোম, ঙাতেক-ঙানৌ পান, শগোল হৱাই, মোরোক অশাবা, থাংজিং, ঈশিং ঈকাইথবী অসিনচিংবা। কংঙৌ ঙারিনখানচিংবা চাবা ফত্তে।

শাজেল – অমাংশঙ চংবদা অমাংবা লাকত্রবদি ঈশিং খুয়া থন্না থন্না পায়রগা শৌজদা শেংনা শেংনা চান্নগা, ওইগী খুদোম্বী অদুনা থিনজিল্লগা লামবা ফংবা অমাংবামখৈ লৌথোকপা, লৈবমদ্রবসু খুদোম্বীনা শান্নরগা কোন্না লাকপসু যাওই। মাসি নিতিগী শিজিন্নবা কান্নে। ঈশিং অশাবদা মিনিট মঙা ফম্বা ঈশিং অঙ্গংবদা মিনিট মঙা ফম্বা অসি হন্না হন্না শান্নববদি থা অমা অনিগী মনুংদা ফৈ।

হিদাক – তেখাও য়াইখু শিংমহীগা তিন্নরগা খোইহী হাপ্তুনা অয়ুক অমুক নুংথিল অমুক অনিরক থকপা ফৈ।

নুপীগী রিতু খোংচৎ কায়বা

নিংথৌখোংলি, নোংমাংখা ফুৎলগা থক্লবসু ফৈ।

চিনি অঙাংবগা বোরোই মকুপকা চারবসু ফৈ।

উ নাপু, জমেল নোংমাংখা চুমথাং নমথিবী, চিরাইতা, হৈখাগোক মহৈ হায়রিবা পোৎশিং অসি শুগাইদুনা ফুৎপগী মহিগা খোইহিগা চাং মান্ননা থক্লবদি ফৈ। ঈ লিক্লা লাকপা নত্রগা ইরাক লাকত্রবদি মখাগী হিদাকশিং অসিনা লাইয়েংগনি।

জবাকুসুম মপানগী মহি তোলা ১ চনম মহি তোলা অমাগা নোংমদা অহুম্লক থকপনা নুমিৎ তরেৎনি থক্লবদি কুমথোং থিংবদা ফৈ।

জবাকুসুম মপানগা কাজিগা (কবিরাজগী ফংই) চয়োল অমা থক্লবদি ঈ-লাকই।

উতোংলৈ মরা শুগাইদুনা, ঈশিংগা ফুৎপগী মহিদা গুনমোবোক মরু মঙা তরুকলোম তকখাইদুনা হাপচিনলগা চয়োল অমা থক্লবসু ঈ লাকই।

উচিথি, শিংখা, মোরোক মশিংখা, নাগেশ্বর মপাল পুম্নমক অসিগী মকুপকা ষনগী ঘী ছাটাক অমগা নুমিৎ তরেৎনি চারবদি ঈ লাকই।

অশোক্কী মকু অফুৎপা মহি তোলা ২, সনারৈ মনা মহি তোলা অমা, খোইহি তোলা মখাই অমা হাযরিবা পোৎশিং অসি থক্লবসু ফৈ।

অঙ্গোৎ অঙৌবা মরাগী মকুপ তোলা ২ গোলমরিচ মকুপ তোলা মখাই অমা, হিদাক অনিসিগী মকুপ তোলা মখাই অমা ঈশিং অইংবা তোলা অমদা খোইহি দ্রোপ মঙাগা য়ান্নদুনা থক্লবসু ফৈ।

পাখং নুরা লাই

পাখং নুরা লাইগী হিদাক্তি – নুঙসীলনে, কালপীবেনে, য়েনবী অকোনবীগী মথীনে, মোবোকনে, হোংঙুনে, মাকে অসি খৈবিক তক্তুনা তৈও। সারাম থাও য়াও-ও।

পাখং নুবা লাইগী হিদাক্তি – কোনা মপাল মৈদা ইকপগী তাঙকোই, নোংখ্রং অঙৌবা মনা খুদাপ ১ নুঙসিল অসংবা খজিক কুপনা তক্তনা হাপও। অনাবা মফমদা হাপও। কোক্কল মবা, আকমল মবা ২ মা কুপনা য়াল্লগা ঈশিংদা ফুৎতুনা অনাবা ঙালথোকও। সিংলী খোঙ খুৎ চিংশিল্লবদি – মাইরেল অঙৌবা মবা মবী, মংগে ম্না, কাংকোল মনা ৩ মাবু ফুদা তিঙদুনা ঈকনৌও। নুংদা চানবা হিদাক্তি – অসাবা মবম ৩, হৈক্রু, মনাহী, হৈবোংখা, তেলহিদাক অঙাংবা, হৈকক অনৌবা মহৈ, মানা চৈ ১/১, ফুনিল নাপী নৌমানবী, উখাকোক মক খজিক হাপও কুপনা তকও চুহীগা তোৎতনা চকপা হৈক্রু মরু মবম তাও। অয়ুক নুমিদাং ১/১ চাও। না অমগী মনুংদা পুক ৭ লক চৎও। খোঙখুৎচিংজিলবা, মিৎ চিংবা, চীন চিংবা, পাখং নুরা লাইথুং ফৈযে।

পুকাম (ফুকাম)

পুকামদি – পুঙতিংবী, মোইরাংখানম মরা ২ মাগী মহী তৈও।

চাবদি – সৈচাক মকু, কবো মরোকসি, কালিচারা, মুথ্রবী, পুলৈমালবী অসি খৈবিকপু চাসুঙ চাও তৈসুঙ তৈও।

হৈবাপোপকী মকেনা খোঙ তৈও। লৈসৌনে, য়েরুম মমুৎনে, তোৎতনা থোমও। থোমলোই হায়রবদি পেরুক থোমও।

পুক চকিং

পুক চকিংনা নাবদি – মৈখু হিদাক মহী, লৈখামগী তাঙ্গোই, নুংমাচেঙ মহী অসিনা তোৎতনা তৈও।

পুক চাকীংদি – নাওফমদা মমাবু হৈরুক অমা থাজহল্লো। লাই হিদাক মকুগা, হীঙগা, অঙাং মখোয় অহুম্মা তক্তুনা চেনখৎলকপা মমাঙদা তৈও ফবনে।

পুকচৎপা

লাইওং – ইখং খংহৌদনা তোরবোৎ অপুম্বা মহি চেংহিগুম্বা নত্রগা কোঙ্গোন য়াওবা মহি ঈশিংগুম্বা, থি ফাইবা ওবা তৌরকই। করিগুম্বদসু ওবা ফাইবা পুন্না তৌরকই। করিগুম্বদসু ফাইবদসু ফাই। অনাবা মী অদু থুনা শোম্থরকই, মমিৎ মিৎফম তাই, অমসুং মখোং মখুৎ ইংই। খোং খুত্তা শজিং হৌই, পুক শাওগৎলি, মিহুন শোম্থরকই, অমসুং উচিরাই কারকই, অদুদগী খোল তারকই, লৈয়েং ফারকই। মসি অফবা মাইবা নত্রবদি য়াম্না থুনা শিগল্লি।

তৌগদবা শাজেন – লাইনা অসিনি হায়বা খংলবদি অনাবা মী অদুবু হৌগৎতুনা খোং হামহল্লোইদবনি অমসুং ঈশিং অইংবা শোকহল্লোইদৌবনি। খোং খুৎ য়াম্না শাহনগদবনি। ঈশিং পিথকপা ফৈ। ওরবদি ঈশিং অইংবা অদু লুম্নগা মরক মরক্তা পিথক্কদবনি, অমুক্তদা য়াম্না পিথক্লোইদবনি। খোং খুৎ ইংলবদি ফলানেল ফি নত্রগা শামতুগী ফি মতুপ অচৌবা মরিনা ঈশিং য়াম্না শাবদা লুপ্লগা শুমদুনা য়োমদুনা থমগদবনি। অসুম্না ইতৎ তত্তনা মখোং শাহন্নবা হোৎনগদবনি। ইখং খংহৌদনা ঈগী শরুক ব্রাৎখিবনা ঈশিং অসুপ খৌরাংবা, খোং খুৎ উচিরাই কাবনচিংবা তৌরিবনি। মরম অসিনা ঈশিং পিথকপা কান্নে। লাইনা অসি ফাইবা ওবা ফখ্রবসু মিহুন ফত্রিবা অমসুং ঈশিং (য়ুংগী) হৌনবী চুমদ্রিবা ফাওবা চিংনফম থোকই। অনাবা মী অদুবু তুম্নবা হোৎনবা ফৈ, হিদাক পিজনবগীদমকসু হৌদোকপিরোইদবনি। অচম্বা চম্ফুৎ মহি, চম্প্রা মহি থুম খবা হাপ্তুনা যাউম ২/৩ দং নোংমদা ৩/৪ রক নোংমা নিনি পিজবা ফৈ। মশা নুংঙাইবকপগী মতুংইন্না চনাং নৈদুনা পিথকপগা লোইননা চাক পিজগদবনি। অনাবসি হেক হৌবকপদগী চাক হায়বসি ঙম্বমখৈ পিজরোইদবনি।

হিদাক্তি – অনৌবা খুজুম পেরেগী লেম্ফু তোলা মখাই অমতং গোলমবিচ ৫/৬ কা তকখায়রগা ঈশিং ছটাক অমদা নৈখাইরগা পুংখাইমরুম লৈর লৈরগা খরা খরা ৫/৬ বক পিথক্কদবনি।

কর্পূর চংনিং ২ শুনু চংনিং ৮ অমসুং শিংখা মকুপ সিকিগী মরুমগা মিনিট ১০ মরুমদং তকখায়রগা (নৈরগা) শরুক ৮ থোক্লা য়েল্লগা শরুক অমমম মিনিট ১৫ লৈর লৈরগা পিজরবদি য়াম্না ফৈ, ফাইবা ওবা ফরবদি পিজদ্রবসু ফৈ।

গোলমরিচ ২১ গা মনাহিদাক্কী মনা অমমমগা শুগাইদুনা ফাইবা ওবা হৌরকপদগী পুংখাই মরুম লৈর লৈরগা পিজরবসু ফাইবা ওবা ফৈ।

লায়না অসি ওইরকপদি – হকচাংগী মৈ শোনবা, মহিক য়াউবা চিঞ্জাক চারুবা, রিতু ওন্নবা, থি, য়ুং, খাঙ্গৎপা, মিতি কাইবা শাজৎ তৌরুবা, অসিনচিংবদগী হকচাংগী ঈ, তোংনচিংবা পুম্নমক অসি অমাংবা ওইনা থোরকই। মাদুবু পুকচৎপা লাইনা হায়না কৌই।

মওং – লাইনা অসি আয়ুর্বেদগী মওংদা মখল তরুক শুই। অদুবু চাউরাক্লা "চাব তুমদবা" "চাব তুম্বা" হায়না মখল অনিদ থোক্লা ইজরি। মতাং অসিদা অমাংবা অদু ঈশিংদা থাদদুনা য়েংবদা লুপ্লবদি চাব তুমদবদগী ওইরকপনি হায়না লেপকনি। অদুগা তাউরবদি চাব তুম্ন তুম্ন ওইবনি হায়না খংনগনি।

লাইয়েং – লাইনা অসিগী অহানবা হৌরকপদা অনাবগী মনাক্তা মৈ হৌগৎকনি। অদুগা ঈশিং লুমদুনা শৌহল্লবা মতুংদা ইংথহল্লগা ঈশিং পৌৰা অমা অনিরোমদং হান্না পিথক্কনি। পিথকপা লোইরগা কর্পূর মপাক ১ গী ৪ থোকপগী শরুক অমা ঈশিংদা নৈখাইরগা তোলা অমরোম পিথক্কনি। খুদক অদুদা কর্পূর ফংদ্রগা নুংশি হিদাক মহি তোলা মখাই অমা ঈশিং তোলা মখাইদা য়ান্নরগা পিথক্কনি। থকখ্রিবা ঈশিং অদু মিনিট ৫/১০ গী মনুংদা হকচাংগী মনুংদা লৈরম্বা মহিক্লচিংবা ফত্তবশিং অদু ওথোরক্কদবনি।

অনাবগী মশাদগী থোরক্লিবা ফত্তবশিং অদু শুনু চাইশিন্দুনা লৈনুংদা ফুমজিনগনি।

অনাবগী মশাদা "মেথি" কুপ্ন তককাইরগা হঙ্গামথাউগা তিন্নদুনা য়াংলেন অমসুং থবাক, খোং, খুৎ মুন্না নোইবিগনি। ফংদ্রগা হঙ্গামথাউদা নোইরবসু য়াই।

অদুগী মতুংদা খোংদোন অনিমক অদু শনারৈ মনা শুগাইরগা থোমজিনগনি। বেন্দেজ ওইনা পুনশিনগনি। ৱাতর বেক নত্রগা চেক, নুং, মৈ ইক্লগা ফি য়োমদুনা মী অমনা মখোং অদু ইংথদনবা শেন্নগদবনি। মশা অপুম্বা ফি মৈ য়াইর-য়াইরগা কুপশিনগনি। মশা ইংথরক্তুনসু হায়রিবা শাজেনশিং অসিদি তোক্লোইদবনি।

হিদাক – চাব তুমদবদগী ওইরকপা খোংহাম্বগী

উচাল মনা, মনাহি, ওকহিদাক, পানমনা, শিং, আতইচ (কবিরাজ মনামশিং য়োনবা দোকান্দগা ফংই) হায়রিবা পোৎশিং অসি ঈশিং সের অমদা ফুৎপনা পৌৰা অমত্তং লৌরগা থকপা খুদিংদা খোইহি দ্রোপ মঙা মঙা হাপ্তুনা পুংখাই পুংখাই কান্ননা তোলা অমমম পিথক্কনি।

নুঙ্গারৈ মরা পৌৰা মখাই অমগী মরুমগা সিতামিশ্রি তোলা অমা মখাইগা শুগাইমিন্নরগা ঈশিং পৌৰা অহুমদা ফুৎপনা পৌৰা অমা মখাই লৌরগা মহি অদুদা চম্প্রা মহি তোলা ১ য়ানগনি। পুংখাই অমমম কান্ননা তোলা অমমম পিথক্লবসু ফৈ।

শুনুগী ইরু তোলা ১, চম্প্রা মহি তোলা ২ ঈশিং পৌৰা মখাই অমদা য়ান্নরগা পুং অমমম কান্ননা তোলা অমমম পিথক্লবসু ফৈ।

পুক চৎপা (চাবা তুম্বা খোং হাম্বগী হিদাক)

হিং, কর্পুর, পান মনা মহি, ইন্দ্রযব হায়রিবা পোৎশিং অসি শিকি অমমমগী মরুমগা কানি চংনিং ২ গী মরুমগা কুপ্না তকখাইদুনা গুনমরুমুক চাউনা গুলি তারগা লুম্বু শাবা ঈশিং তোলা ১ দা নৈখাইদুনা পুং অমমম কান্ননা পিথক্কনি।

সাম্ভোর, হৈঙ্গ্রে, মনাহি, বাহেরা, পাখোনমরা, হৈখাগোক, শিং, য়ুমগী লৈকাং হায়রিবা পোৎশিং অসিগী তোলা অমমমগী চাং পুন্না তকখাইরগা শিকি অমগী মরুম ঈশিং তোলা অমদা নৈখাইরগা পিথক্লবসু ফৈ।

পেরুক মহি তোলা ২ য়েনশিন মহি তোলা ১, তুলসী মনা মহি তোলা মখাই ১ পোৎশিং অসি তিন্নদুনা পুং অমমম কান্ননা তোলা অমমম পিথক্লবসু ফৈ।

পুকচৎপা (কলেরা)

মাংবা হেক হৌবা মতমদা, উচিথি, কর্পুর, হিং অহুম অসি তোলা মান্ননা কুপহল্লগা ঈশিং অঙৈংবগা য়ান্নদুনা পিথকউ। পুকচৎপা ফৈ।

মনা হিদাক মনাগা গোলমরিচ মরু তরামঙাগা তক্লগা পিজৌ। পুকচৎপা থিংবনি।

পুকচৎপা মীগী মখোই মনুংদা হৈক্রু মহি হৈজিল্লু ফবনি।

হৈনৌ মনা অনৌবগী মহি তোলা অমদা জাম মনা অনৌবগী মহি তোলা অমা নত্রগা কফোই মনাগী মহি তোলা অমা নত্রগা তুলসী মনাগী মহি তোলা অমগা খোইহী খবা হাপ্লগা পিথকউ, পুকচৎপা ফৈ।

পুকচৎপদি – য়াইঙং, চিনি আঙৌবা, রসমনিক তোলা ১ অসি পিথকউ। ওবা, ঈশিং খৌরাংবা শাওগৎপা ফৈয়ে খঙও।

পুক থিনবা

অথিলবা লমথিনগী হিদাক – সুনা মুখি, কালানিমুক, শিতামিশ্রি অহুম অসি তিন্নদুনা চাগনি। থক্কদবা হায়গে– হৈমাং, তিনহৌ, শিতামিশ্রি হাপ্পুনা ঈশিংদা তিংলগা থক্কনি। হাপ্তা অমা চফুদা লারোন ৭ খুমদুনা তিংলগা থক্কনি খঙও।

থুনা তুমদবা চিঞ্জাক চাখিবা, নিংথম কাম্বি লোন্নবা, নিংথম্বা নংবা, হুমাং থোক্লা-থোক্লা খংইং ইংবা, তিন, অমাংবা শুগৎপা চাক তুমদবা, অসিনচিংবদগী পুকথিনবা হায়বসি তৌই।

লাইওং – পুকথিনবা, লেংবা, তিলচুংবা, থগেবা, ওবা, ওনিংবা, পুক কংখৎপা, খোং পেৎ পেৎ হাম্বা, চাক চানিংদবা, পুক খোংবনচিংবা তৌই। মাসি তৌরবদি ইংবা ফত্তে। থিনবা মফম অদুদা ফ্লানেল শাহন্দুনা নত্রগা লিক্লি অমদা ঈশিং অশাবা হান্দুনা ওন্বা হিগা য়ৈবা ফৈ।

ঈশিং পৌৰা ১ মখাইদা গোলমরিচ তোলা অমা হাপ্পুনা ফুৎপনা ঈশিং পৌৰা মখাই অমতা ঙাইরগা থাংথদুনা পিথক্লবদি থিনবা ফৈ।

শিং মহি শাহল্লগা খোইদা লিক্লা ৫/৬ তং হাপ্লগা মিনিট অমা লৈবগা অমুক ফিনা তৈথোক্তুনা অসুমনা ৫/৬ রক তৌরবদি পুক য়াম্না থিনবা ফৈ, অদুগা য়েনশিনগী মহি লিক্লা অমতং মিৎলুদা হাপ্লবসু পুক থিনবা ফৈ।

মঙ্গে মকুগী উৎ চংনিং ৬ তং ঈশিং য়াউম অমগা থক্লবদি থিনবা ফৈ।

চনম মহি শিকিগী মরুম খোইহিগা অয়ুক্তা থক্লবদি ফৈ। অয়ুক ঈশিং শোকত্রিঙৈদা থক্কদবনি, ৫/৬ নি থক্কদবনি।

য়ুবী অমদা সৈন্ধব লবন হাপ্তুনা (মহিগা) লৈপাক্লা তৈরগা লৈরংদা লৌরগা য়ুবি মতোং অদু খোইহি শিকিগী মকমগা অয়ুক্তা চারবদি অথিনবা জাৎ পুম্নমক ফৈ।

পুক থিনবা লেংবা

পুক থিনবা অমসুং লেংবগী হিদাক্তি – চরু উৎ অদু উতী য়াক্লা চুম্লগা উতী অদুদা হৈমাং মহী খরা, খোইহী খরা তুলা মান্ননা হাপ্লগা পিথকউ লেংবা ফবনি।

পুক থবাক্তা নাবা

পুকতা মরীকানা নারবসুঙ, থবাক্তা অউংবা লৈরবসুঙ – হিদাক্তি ফথিখোম মরু, চামক্রক মরুনে, পাখোল মরুনে, মুথ্রুবীনে পুলৈমালবীনে, তেখাও য়াইখুনে, হংকাম মরুনে, ওকহিদাকনে মহী, উসিংসা, নোংমৈ তাঙকোই, অসীসামল মহী, কুমলংপিচাক মহী।

পুক তাখৎপা

চেনখৎ পৈখৎপা, লিলসাং তাখৎনা নাবসুং – নোংমৈ সিঙচঙ, অঙাং মখোই, কেক্রু ৩ মাপু ঈশিং হন্থনা শোকপা মহী অদুদা তক্লুনা তৈও ফয়ে।

পুক নুংশিৎ কাদনবা

লোংমপাল তোলা অমা, যমানি তোলা অমা, যাইফর তোলা অমা, গুনমরিচ তোলা অমা, কর্কশ লবন তোলা অনি, পুম্নমক তিন্নদুনা কুপ্লা তক্লগা, পাত্র মচা অমদা হাপ্তুনা থম্বীরগা, নোংমদা অনিরক অয়ুক নুমিদাংৱাইবম চাবীববদি নুংশিৎ কাবা ফবনি।

ওকহিদাক্লে, শিংখানে, গুনমরিচনে, লোংমপালনে, যাইফরনে পুম্নমক তোলা মান্ননা কুপ্লা তক্লগা কালানিমক হাপ্তুনা তোৎনরগা অয়ুক নুংথিল অনিরক চারবদি নুংশিৎ কাবা ফবনি।

গুনমরিচ, যাইফর, উচিথি, মচাফর, অফিং, কালানিমুক তোলা মান্ননা তক্লগা অফিং, এক অনাগী মরুমগা তোৎনদুনা নোংমদা অনিরক চাবিরবদি পুক্তা নুংশিৎ কাবা, য়াংদা নুংশিৎ হাইগৎপা পুম্নমক ফদুনা চাক থুনা থুনা লাম্বনি।

যমানি, সৈন্ধব লবন, নত্রগা যাইফর, গুনমবিচ, লোং, কালানিমুক তোৎনদুনা চাবিববদি পুক্তা নুংশিৎ কাবা পুম্নমক থুনা ফবনি।

পুক নুংশিৎ কাবা

চাবা তুমদবনচিংবা অনাবগী তৌবকপা খুদমনি।

লাইওং – কোকচিকপা, ওনিংবা, ওবা, পুক শাওগৎপা, থগেবা, পুক বুপ বুপ লাওবা অসিনচিংবা তৌই।

টর্পিন থাও লিক্লা ৫ দং ঈশিং অইংবা যাউম অমগী থক্লবদি নুংশিৎ কাবা ফৈ।

মিশ্রিগী মকুপ খবগা গোলমবিচ ২/৩ গা তকখাইদুনা চাববদি নুংশিৎ কাবা ফৈ।

সৈন্ধব লবন সিকিগী মকম, গোলমবিচ ২/৩ গা তকখাইদুনা চাববদি নুংশিৎ কাবা ফৈ।

লাইন্না অসি তৌববদি চা, যুনচিংবা থকপা চাক চাবা ফত্তে। ঈশিং যাম্না শাহল্লে হাযবগা ফ্লানেল লুপ্তুনা টার্পিঅন থাও লিক্লা ৬/৭ তং হাপ্তুনা পুক্তা হিগা যৈবা পুংজা খুদিংগী যাম্না কান্নে।

পুক নাবা

পুক নাবদি – কেগে মালবী মরু, উচিথী, কবো মোবোকসী অহুম্মা তোত্তুনা খুৎনাও মরুম চাও।

পুক্কী লায়না

শঙ্গোম নুংশিৎ হিদাক্কা ফুৎলগা থক্লবদি হকচাং তেকখৎহল্লি, পুক্কী লাযনা অযাম্বা ফৈ।

পুক লাইনা পাইখৎলবা

পুক লাইনা পাইখৎলবদি – লীলফুগা, সাপেং মচীগা ঙৌদুনা লৈযুগা যান্নদুনা থকও। মপালদা তৈবদি– কেক্রুগা, থুমগা তৈও। লাইসোলদি – কুকমলেন মৈনাইবাও, কুবমলেন নানাইবাও, লাইবেল পোংলোঙথেৎ, সনা লৈকং লাংবও। সনাচীঙবু চেপকনে হাযনা ঙাকপনে, কাবক্কুনো। অসিনা লেঙদববদি– ঈশিং তুরেল ৩ মনে, ৩ মগী মরুদা ঈবেল ১ লৈযে। অদুদা নোংপোক নামুংবনে, মশম যটা থাংনা ফমলমযে। মঙোন্দা থৌখলবদি, তীন নামুংবা মকোক মমৈ নাইদবা, নীংসা হোন্দবা ৬ মনা নানখৎ নাম্থনা শান্ননা থৌখল্লিযে। নঙখোয় অদু খৈবিকনা লৈবিবনে লাক হলকুনো হাযনা সোল-ও।

পুক লাইনাগী লাইশোল

পুক লাইনাগী লাইসোন্দি – নুঙকাং মাহারাবা ও। লাইয়িংথৌ নুঙমু তুমদা মাঙদবদা য়াথুপ তমদুনা ঈশিং পোকয়ে ওংথি কৌয়ে। মৈসানুবী কৌয়ে ঈ-পোকয়ে ঈখৈরেল কৌয়ে। লাইপু মরম অহুমনে নংনা পুরিবনে। খোইদৌ নঙসু সঙলোক কানুং লাইরেন কোনচীল তুথোকপা নংনা ৭ লক কোয়দনা নমৈবু নয়ানা চীক্কুনা লৈবা। সনা কোনসৌরেনগা ঙাকমিন্নবনে। লাইরেম্মা সনা লৈকোয় নুংবু কোলও। য়েৎলম ৩ লক কোয়ও, ওয়রম ৭ লক অসী খৈবিক ঙাকও। লাইসোলদি – কেকাম হুৎও শোলও। য়োৎ ১ থুম ১ উপ্পুনা শোলও। থুমগা কেক্রুগা তৈও লীলফু চাও ফৈয়ে।

পুকয়েক্ক ইতোল ফাইবদা

হৈখাগোক মহৈ অনৌবগী মহি তোলা ১, মনাগী মহি তোলা ১ গা য়ান্নদুনা নোংমদা তোলা অমমম থক্লবদি ফৈ।

হৈখাগোক মহৈ অমুনবগা নত্রগা অশংবা মৈদা মুন্না লৌরগা তোলা অমগী মনুংদা সিতামিশ্রি শিকিগী মরুমগা তকখাইদুনা হন্ন-হন্না পিজরবসু ফৈ।

ওইনম্বি উরিগী মহি তোলা ১, লফোই চংবী অনৌবগী মহি তোলা ১ গা তিন্নদুনা নোংমদা তোলা মখাই অমমম পিথক্লবসু ফৈ।

পুক য়েকপা

পুক য়েকপদি – উরী অখাবা, নমসা ওইনম্বা, হিঙ ৩ মা থকও। ১ দি য়েনখোঙ পোংহৈতোল, কবোহৈ (কফোই) লফোই অহিংবা ফক্লিবা খৈবিকপু ফুৎতুনা মহী থকও ফয়ে।

পুক য়েকপদি – উরী অখাবা, নমসা ওইনম্বা, হীঙ অহুম্মা তিন্ননা থকও। অমদি য়েলখোঙ মনা, কবোই মনা, হৈয়িৎ মনা, হৈশাং মনা ফুত্তুনা থকও।

পুক য়েকপা থিনবা

ফকপাই মনা খরা, লাংথ্রৈ মতোন নত্রগা মনা খরা, পুংদোন মনা খরা, নুংশিৎ হিদাক মনা খরা, তিংথৌ মনা খরা, কফোই মনা খরা ফুৎপা নত্রগা শুবগী মহীদা থুম য়াক্লপ হাপ্লগা থক্লবদি পুক য়েকপা থিনবা লেংবা ফৈ।

পুমথীৎলবা

পুমথীৎলবদি – থুমহিং, চুহিং, শলখোম অহিংবা অমা ফংবা থকও। ঈরুম কৈরুম্বু থোংদনা চাও। মমিং কৌনা হৌথোকও। মখুৎলাকনা চীংখৎও। য়েনপঙ চাকেম তোত্তনা হুলথোকও।

পুক সাওবা

পুকতা সাওরবদি – হিদাক মনা অসংবা ফুৎলগা মহী অদুবু পুক ঙম্নমক তৈবগা হুমাই হুশ্বীও, পুক সাওবা ফৈয়ে।

পুরি লাইদি

পুরি লাইদি – সমকাপ মারা, লাফু মারা, পুলৈমালবী ৩ মা ফুৎতুনা থকহল্লো।

পুরি লাইগীদি – সমকাক মরা, পুলৈমালবী সুদুনা ফুৎও থকও। নুংওক, পাইপঙ, সন্দং ৩ মাগী মসিংখা, পালনা খাঙবা উরী, ওকহিদাক, ওকময়া অহোবা, নোংমৈ সিঙচঙ, খ্রবোল মরু ৫ মা তক্কুনা তৈও ফয়ে। সাগোল লাইসু ঙময়ে।

পুরী লাই

পুবি লাইদি – খোইপু তীংখংনা, খোইঙৌনা চিঙবা মপুও, অহুম্নক সোলও। অসি সোল্লবদি – খোংলকুনো ক্রুং ক্রুঙ, ক্রুং ক্রুঙ অহুমলক সোল্লো। চাপালদি – যেলগী মাকনবু ২ থোক্লা খাযও, কোনয়াই পুমা লৈসৌপুঙদা খুবোম অমা তৌদুনা থাও, তপ্না ফুমও।

পুরি লাইগীদি – শমপকপী মরা, লফু মরা, পুলৈমানবী অহুম্মা শুদুনা ফুৎনা থকও। নুংওক মশিংখা, খুপাই মশিংখা, শন্দংমশিংখা অহুম্মদা পানখাঙবা উরী, ওক ময়া অহোবা, নোংমৈশিঙজঙ, খারাপোল মরূ মঙামা তক্কুনা তৈও ফৈএ। শগোল শামু লাইসু অসুম তৌও ফৈএ। অসিনা ঙমদ্রবদি কৈ ময়া অফুনবা, পুক্লুংদগী শরু, চরোইতোং মনা অহুম্মা অসিবু ঙাসুপী মাহাওদা তকও, ওয়না য়েৎপা উরী মৈদা ইকও তাঙ্গোই ওইনা হাপও ফৈয়ে।

পেরে লাই

পেরে লাইদি – হাওচক নমথিবী, কুমনা মনা, কবো মোবোকসি, লোয়ম্বালে মকু অসি খৈবিক নুংদা তকও অদুগা থোমও। হকসাংপুমলাবা খোইহী, চুহী, চেং কপোক্কী য়াম্না তোৎও থোমও। অদুগা হাওচক মনা, হামেঙ সমপকপী মনা ২ মা তক্কুনা থোমও।

পেরে লাইগী হিদাক্তি – হাওচক নমথীবী, কুমনা, চাকসৌ, কেকেমালবী মরূ, হনুপাখুৎলাম মনা, চনম, হেন্থাক, থুম আচুম্বা, কবো মারোকসী, লোয়য়মলৈ মকু অসি খৈবিকপু নুঙদা তক্লুনা থোমও। হকশাং পুম্নবগা চুহী, খোইহী, কবোক্কী য়ামদা তোত্তুনা মঙারক চাও। অদুগা হামেঙ শমপকপী মনা, হাওচক মনা অনীমা তক্লুনা থোমও ফবনে।

পেং হাখৎপা

হকচাংদা পেংনা হাখৎলবদি নুংশিৎ চৎনবা – পুলৈমালবী, মুঙ্গ্রুবী, চাইবোন, য়েল্লাইচি তকখাইদনা পিথকও ফবনে।

পালদা তৈবদি – ঙা নাশুবী মহাও, লাইরেন মহাও অনীমা তৈও ফবনে।

পেংবু চেৎনা লৈখরবদি

পেংবু চেৎনা লৈখরবদি – য়েরীকসীবী মনানে, হিদাক অসংবা মাহীনে, অকংবা মহীনে, চুমথাঙ নমথীবী মহীনে অসি পুম্নমক থোঙদা কামচীলও। চৎতাহীল্লবদি – তেংনৌ মখোম তোৎহীকও।

পৈ তাবা

খুজুম পেবেগী উতিনে, হৈরুবোপ মশিন্নে তিন্নদুনা তৈখৎলু। পৈ তাবা ফবনি।

পৈ তাবগীদি – লাযোনগা মোবোক্কা য়োমদুনা হৈবী তিংখং ১২ হৈজাতালাক ব্রা হাই কৌ। ব্রা নংগী নপাপোকপা নপুপোকপা নবুথৌগী মমিংদি লুমখেৎ লুমনাংনিংথৌ লুমনাংখোমবা কৌযে। পল্লেম নমা খোমজি চংবী ব্রানা লাংবী কৌয়ে। ব্রা নংগী নমিংদি অংকো আতামা কৌয়ে। তিসিৎ নৌসং খুবিং খুবাই য়োংমু য়োংসেল কনা কাঙমদবা ব্রানে। নোংথৌগী মমিংদি খুং কৌয়ে। লৈপাক্কী মমিংদি ফা কৌযে। ব্রা নংবু থৌহকলে।

পৈ তাবগী – লামাংখা মোরোক্কা য়ান্নদনা চাও। হৈবী তিংখং ১২ না হৈজাংদা ওইরবসু পায়না সোলও। পৈ মাচিৎতা নমনা তিংখং য়ৈচিন্না সোলও। লাইসোলদি – ওংসেৎ তাবংঙাং তারংবা মীরাকথাঙ সাপৈ লৌনবা থাঙনে হায়না হুলথোকও ফয়ে।

পৈ তাবগী হিদাক্তি – খোঙনা নেৎপা হংঙোই, কোবীগী লৈচাক তীস্থোকথী, ঈহলগী ঈশিং তিল্লগা তৈখৎলো।

পৈগী হিদাক্তি – লম্মেন, মোরোক্কা য়ান্ননা চাও। হৈবী তিংখং তরানিথোইনা হৈমাং ওইরবসু, লফু থবোদা ওইরবসু অমদা পৈ মথকতা নমনা তিংখং য়ৈচিন্না শোলও। ওঁ কে কে সেৎ সুং লং ঙাঙতারংপা মীরাক থাং সাবৈরৌনাদবা থাংনে। শোল্লগা হুম্থোকও ফৈয়ে।

পৈ নুংখুম তাবা

পৈ নুংখুম তাবদি – খোইহী, কবো মুরোকসী, উচীথী অহুম্মবু য়ান্নদুনা থোমও। লাইসোলদি–নুঙকোয়রেঙ সাফাপাও, থারোগী মনাকতা লৈবা নোংসীৎ শিদবা ৩ মানা অহিং নোংথিল নাইদনা থুংনাবা লাইয়িংথৌ হায়না সোলও। য়েরুম অহামপা, কবোক অহামপাকা মেত্তুনা লম অশেংবদা থাও।

পোম্বা

উরোক শুম্বল মনা, কেক্রু মনপ, কাংমরু, শগোল হৱাই মরু, চুহি মঙাসি মুন্না শুবগা তৈয়ু পোম্বা ফৈ। করবীর মরা, ক্বাকথবি মরুগা, গুন, লোং তক্কুনা তৈয়ু অপোম্বা ফবনে।

পোক হৌবা

ত্রিফল, উচিশুম্বন মহি, ঘীগা তোলা মান্ননা পিজৌ। পোকহৌবা উন খুইবা হৌনদে।

শঙ্গোম অনৌবদা ত্রিফল, চিনি, ঘ্বা মকুপ য়ান্নদুনা চারবদি কোকপা ঙমদববা অনাবা খিবিক ফৈ।

পোক হৌদনবা

পোক হৌদনবদি – পুকয়ু য়ুহীংলুও।

পোৎশেম চঙদনবা

পোৎশেম্বা চঙদনবদি – য়োৎ অহীংবা ৭, থোযদিং অঙৌবা ৭, তুলসী মব্দ ৭ অমত্ত ওইনা তীন্ননা মিৎথক মিংখা অনীমদা তৈও। লংশুং মঙাদা ঈমাই তৈনা শোলও। উং ওং চাকসারু হুং হায়না শোলও। উং ওং চাকসারু হুং হায়না শোলও। কাঙখল ওইনা তিংও চারিবা খৈবিক্তা নীংশিংনা য়োৎলো চঙদবনে খঙও। পোৎশেম্ববু তারক্লবদি, মহাক অদুগা খোইরুগা তোত্তুনা মী অমা শাও। মমিং ইদুনা খোইকদা থিলচীন্দুনা থাওনা কম্বীদা ভৌদুনা কম্বী য়াওনা অশিবা মোংফমদা ফুমও। ফবনে।

পোৎ সেম্বা

পোৎ সেম্বগী হিদাক্তি – তেরা মরা, কবো মুরোকসি ৭, চানম মচা ২, য়েনপৎ মরূ, লৈয়ুনা ঈশিং ওইনা তক্তনা পিথকও ফৈয়ে।

পোৎ সেম্বা লৌথোক্লবা

পোৎ সেম্বা লৌথোক্লবদি – মী মরু, ইরোই ময়া, চাংনিং অঙাংবা। ইরোই ময়াদি য়েরিকসিবীনা য়োমও, কাব্রং অঙাংবনা য়েৎও। মী মরুদি হকথিখলবীনা য়োমও। কাব্রং অমুবনা য়েৎও। চাংনিংদি লফোই মনুংদা ফুমও য়োৎহল্লো ফৈয়ে। সাওলদি থাওজ নুমিৎ থুবা য়েরুম ৩, ১ দি য়িমনিঙথোঙদা মীসি সিঙনা ইকও। ১ দি য়িমমাঙথোঙদা সয়ি সিঙনা ইকও। ১ দি হৈবোংসিঙনা ইকও তঙকোই উতী চুমও ৭ নি থকও তাবনে। লাইসোলদি – ওংজিও হায়না সোল্লো।

পোৎসেম লৌথোক্লবা

পোৎসেম লৌথোক্লবদি – তেলহিদাক অমুবা মরাদ লফু মরা য়েরিকসিবী মনা য়োমও। চীঙলাই মরুদি হকথিখলবী মনানা য়োমও। মী মরুদি য়েরিকসিবী মনা ৩ না য়োমও, কাব্রংনা য়েৎও। মহাকপু য়েৎহাল্লো থুনাম্বা তাবনে। সেংলবদি লৈতে হায়বা খঙও।

পংথবা

১। শাম্বা মকু, ইকাইথবী মরা, ফুৎপদা কলানিমুক থাক্লগা হিগা য়ৈয়ু।

২। তেংনৌ ফুৎলগা হিগা য়ৈয়ু। গুন, লোং, শিং, মোবোক মশিংখা থাওগা তৈনি।

৩। পিরেনহৈ মশা অকংবদু তংখাই লংথোক্লগা ফুৎলগা তৈবা ফৈ।

৪। য়াংলি শুগাইরগা ফুত্তুনা কালৈগা তিন্নরগা মশা অপুম্বা তৈবীয়ু।

৫। শাবেংথাও খরা মৈতৈ য়াইঙং মহি, গুন মরু তরেৎ তকখাইরগা হঙ্গাম থাওদা ঙৌরগা তৈয়ু।

৬। তেখাও য়াইখু, শিংখা, য়েনপৎ, শেম্বাং কাওথুম ফুৎপগী মনিলনা হিগা য়ৈবা ফৈ।

৭। তাইরেন মনা কুরাও অঙৌবা মনা ফুৎলগা হিগা য়ৈবীয়ু।

৮। ব্রারক্কী পাঙ্গোং মনা, উতংগী উশোই ঙখাগা থোংলগা চাবা ফৈ।

৯। কোক্কল, নোংলৈশং, নোংমাংখা, য়েনখৎ, ভুবতি, শিঙ্গারৈ ফুৎলগা হিগা য়ৈবা ফৈ।

১০। ময়াংলেম্মুম ঙা অকংবগা থোংদুনা নুতিগী চাবা ফৈ।

১১। সোনালতা, জুবাকুসুম, নিংথৌখোংলি ফুৎলগা মিশ্রিগা থকউ।

পংথবা চিকপা ফনবা

মৈতৈ য়াইঙং, তেখাও য়াইখু, ওকহিদাক মরু অহুমসিগী শরুক অহুম থোকপগী শরুক অমা, শগোলহিদাক অমুবগী মহৈ অরিবদু হাপকনি। চাবা মতমদা শঙ্গোম মপালশিজিন্নগনি। নোংমদা অনিরক চাগনি।

ফালতুপ লাই (লাইমল মতুম)

তেলহীদাক অমুবা মনানে, কবিরৈ মরানে, কানিনে অসিদি তেলহীদাক অমুবা মনা কবিরৈ মরা অনী অসি তক্লগা কানিগা য়ান্নরগা পিজৌ। মাসি চারিঙৈদা মনা মশীং, হৈ, শঙ্গোম, ঙারি চাবা য়াদে। ফালতুপ লাই লাইমল মতুম থুগাইবা ঙম্বনি।

লফু মরূদা তেঙ্গোৎ শানা কোংথোক্লগা অদুদা লৈরম্বা ঈশিং অদুদা তুলসী মনা থাদরগা পিথকউ লাইমল ফবনি।

ফিঙৌ চৎপা

লাইনা অসিগী মওংদি – ঈ শেংদবদগী ওইবক্লুনা কোকচিকপা, থজিন শাউগৎপা, চাবা থকপদা মহাউ খংফাত্তবা, লাইহৌগুম্না খিকম তৌবা, ঈশিং চৎপদা বেরা তৌবা, খ্বাং য়াংলেন্নচিংবা চিক্লি চিক্লি তৌই।

হিদাক – অৱা কেগে মবাগী অফুৎপা মহি তোলা ১, অশি হৈবোং মহে ঈশিং খরা হাপ্তুনা শুগাইরগা মদুগী মহি তোলা ১, সনাবৈ মনাগী মহি তোলা ১ হাযরিবা পোৎলমশিং অসি তিন্নবগা থক্লমদাই খুদিংদা খোইহি দ্রোপ ১০/১০ যান্দুনা নোংমদা তোলা অমমম থকপনা অনি অহুম্লক থক্লবদি ফৈ।

নিম মনা শুবগী মহী, চম্প্রা শুম্বগী মহী, খোইহী চাং মান্ননা লৌবগা পুন্না থিৎকনি। মহীদু নুমিৎ তরেৎ নিপান্নি থক্লবদি ধাতু নাই শুংবা, ফিঙৌ চৎপা নুপীগী অরোনবা খুদিং ফহল্লি।

চাওখোং মরা চেংহীগা লোয়ননা থক্লবদি ফিঙৌ চৎপা ফৈ।

ফিনুংদা নাবা (গোনোরিয়া)

গোনোরিয়া ঈশিং চৎপা য়াদবদা তৌগদবা হিদাক্তি –

নিপাগী ঈশিংথোঙ অদু, ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবা পাত্র অমদা, মিনিট ৫ গুম্বা লুপহল্লগা ঈশিংথোঙদা কর্পুর কুপ্না তকখাইরগা হাপ্লবদি, ঈশিং য়াম্না থুনা চৎপা য়াগনি।

নুঙ্গারৈ মরু শুগাইরগা পৱা ১, ঈশিং পৱা অমা মখাইদা হাপচিন্দুনা ফুৎলগা, মহি অদু পৱা অমা লৌরগা সিতামিশ্রি তোলা ২, শুনু ইরু তোলা মখাই ১ অহুম অসি তিন্নবগা থক্লবদি থুনা ঈশিং চৎকনি। নুমিদাং চরা হেনগদবনি, অদুগা চাক য়াম্না লাম্বা মতমদা হিদাক অসি নোংমদা পুং ১/২ কান্ন-কান্ননা, আউন্স অমমম থক্লবদি গোনেরিয়াগী লাইনা ফৈ।

ফি লাইকোই

ফি লাইকোইগী হিদাক্তি – লুপা হিদাক মৈদা পোকহল্লগা শলখোম মপালগা তোৎতনা ফকচেৎ মনানা ঈশিংদা শেংনা নোইদনা চামলগা তৈয়ো ফবনে। ফুরিসুঙ ফবনে।

ফিরাক পৈ তাবা

নিম মনা মহি তোলা ১, চনম মহি তোলা ১, তেংনৌ মনা তোলা ১ পুন্নমকসিগী মহিদা সামভোর (থুম) তোলা ১ গা হিং চংনিং ৪ গী মরুমগা মুন্না নৈখাইদুনা থক্লমদাই খুদিংদা খোইহি দ্রোপ ৫/৫ হাপ্তুনা নোংমদা তোলা ২/২ থক্লবদি ফৈ।

ফম্বী অমদি লাইমন ফনবা

হিদাক্তি – উচি শুম্বল মহি শঙ্গোম অনৌবগা য়ান্নরগা থক্লবদি ফম্বী অমদি লাইমন ফৈ। থম্না তবেৎকী মনা ফুৎতুনা থক্লবসু কান্নে।

নুং হৱাই ঈশিংদা পোপহল্লগা শুগায়দুনা লৌবা মহিদুগা খোইহীগা থক্লবদি ফম্বী ফগৎহল্লি।

তেবা মপালগী মহি তোলা মখাই অমদা চিনি খজিক্তং হাপ্লগা নুমিৎ খুদিং থকউ ফম্বী ফবনি।

শঙ্গোম অনৌবদা য়েন্দেম ফুৎলগা চাও ফবনি।

শগোল হৱাই ঘীদা ঙৌরগা মাদু অমুক শঙ্গোমদা ফুৎলগা নিতিগী শঙ্গোম অনৌবগা চাববদি ফম্বী ফৈ।

হামেংলাবগী মরুম অনিদু উচিথি মকুপকা থুম য়াম্না তোৎতুনা ঘীদা ঙৌবগা চাববদি নুপী ১০০ গা শান্নবা ঙমই।

তেবা পাম্বী মচাগী লেম্ফুগী মকুপ অমসুং হৈগ্রু মকুপ য়ান্নরগা তোলা অমা নিতিগী ঘী শঙ্গোমগা চারবদি শেন্দাংগুম্না কল্লি।

ঘী অমসুং খোইহি য়ান্নরগা যষ্টিমধু মকুপ তোলা অমা শঙ্গোমগা থক্লবদি তিঙ্গোং শাবা ফৈ।

ফুকাম

ফুকামগী হিদাক্তি – য়েন্নখৎ, থুম, খরী, হিদাক মনা

ফুকামগী হিদাক – হৱাই মায়রোংবী মরুনে, হক্নী ঈশিংনে, কবোথুমনে, তকখায়ও তৈও ফবনে।

হামেং শমপকপী মরা ফুৎলগা থকপা ফৈ।

লৈপাক কুন্দো, নিম মকু, শিং অকংবা, নিংথৌখোংলী, উচান মকুপ, মনাহি অচৌবা চাং মান্ননা তিন্নদুনা ফুৎলগা থল্লবদি মখল খুদিংগী ফুগাম থুংবা ফৈ।

বাগী

ফৈগল মরু মখোংদা পোম্ববু বাগী থুংবা হায়নৈ। তৌইগুম্বসুং অসিদা নত্তনা হকচাংগী মফম অতৈদসু বাগী থুংবা য়াই। অহানবদা লাইনা অসি শাই, ঙাংই তোংখৎলি চিকই অমসুং কল্লি অদুদগী নাই চাদুনা মুল্লকই। হায়রিবা মতম অসিদা লাইহৌসু হৌই। নাই চারবদি হঞ্জিলহন্দনা নাই থোকহনবনা ফৈ। নাইথোক্লুনা হকচাং ফাজিনদ্রিবা ফাওবা অনাবা মীনা কোইচৎ চৎপা ফত্তে।

হিদাক – খোংনাং বোটকী মনপ তৈরবদি বাগী হঞ্জিল্লি। য়েন্দেম অমুবগী মনপ নত্রগা অঙ্গোৎকী মনপ থুমগা তৈরবদি বাগী হঞ্জিল্লি।

চিনি অঙৌবগা শুনুগা য়ান্নরগা নৈবদা য়াম্না শারক্লবা মতম অদুদা অশাবা অদু বাগীদা তৈবগা বাগী হঞ্জিল্লি।

হৈবোং পাম্বীগী মনপ লৌরগা হন্না হন্না তৈরবদি বাগী হঞ্জিল্লি চিকপসু ফৈ। নাই চানবা থোকনবা হিদাক্তি য়াইরোংগী হিদাক অসিনা তৌবসু ফৈ।

খোংনাংবটকী মনপ নত্রগা পেরেলহৈগী মনপ ফি অমদা তৈরগা নপ্লবদি বাগীগী অপোম্বা হঞ্জিল্লি।

য়েকমগী অঙৌবা শকক অদু ফি মচেৎ অমদা তৈরগা নপ্তুনা থল্লবদি অপোম্বা অদু ফহল্লি।

চবোইদোং মবা চেংহিদা তক্লগা তৈরবদি খৌরিদ পোম্বা অথিবম চাওথোকপা অমসুং অপোম্বা ফৈ।

মঙ্গে অমুনবগী মনপ তৈরবদি অমদি চাক্কা মৈতালগা শুগায়রগা থোম্লবদি নাই থুনা চাহল্লি।

ফি মচেৎ অমদা খুজুম পেরে মহী তৈরগা নপ্লবদি অপোম্বা অদু হঞ্জিল্লি।

অপোম্বা মফমদা তেংনৌ মখোম তোলা ২ দা খোইহি ড্রোপ ১০ য়ানশিল্লগা ফি অপাবা অমদা তৈরগা নপশিনগনি। নপশিনবগী মথক্তা হায়রিবা হিদাক অসি কংল তৈর তৌদুনা, নোংমগুম্বা তৌগনি। অদুগী মতুংদা অনাব অদু নাই চারবসু, চাদ্রবসু ফরকই।

কেগে মানবী মরুগা লৈহাও লৈরেন কুয়োমগা তকখাইরগা অনিসি তিন্নগনি। লৈহাও হান্না তকখাইগনি কেগে মানবীদি অমগা মতেক হাপকনি। হিদাক মনানা কুপউ। উনশা তাইননবা থোইদিংথাও কুপউ।

নোংমাংখা মনা অদু য়াম্না মুন্না ফুৎলগা, অনংবা খেগুম্বা অদু, লুম্বু লুম্বু শানা তৈবিয়ু, বাঘী হঞ্জিনবনি।

চিরাইতা য়াম্না নংলপ্না ফুৎলগা ফি অমোনবা অমনা মহি অশাবা অদুদা লুপ্লগা হিগা কন্না য়ৈবিয়ু হঞ্জিনবনি।

লৈবাকলৈগী মনপ অনংবা অদু কংলা তৈরা তৌবিয়ু বাঘী হঞ্জিনবনি।

তেংনৌ মখোম ফি মচেৎ অমদা লুপ্লগা নপ্তুনা থম্বিয়ু হঞ্জিনবনি। নাই চারবসু য়াম্না থুনা চাই।

তিলহৌ অমসুং চনম ফুৎলগা ফোংফোং শানা ফি অপাবা অমনা পুল্লগা হিগা য়েবিয়ু অপোম্বা হঞ্জিনবনি। বাগী নত্তবা ফিনুংগী হুকচাংদা পোম্বসু ফৈ।

য়াঙৌ ফি মচেৎ অমদা লুপ্পগা থোমদুনা থম্বীয়ু বাগী ফবনি।

ভুগতি

লতাকুতিনে, চাইফোরনে, গুনমরীচনে, উচিথীনে, চুমথাং নমথীবীনে, উচি সম্বন্নে অসি কুপ্পা শুদুনা গুলি মংগল মরু মরম চাওনা তাও অদুগা নোংমদা অহুম্লক পিজৌও।

ভুগতি চাকমাংবা – লতাকুতি মনাগী মহীদা য়োৎকী খাবৈ মৈ ঙাংনা ইক্লগা লুপশিল্লু, মৈতে থুম মৈ ঙাংনা ইক্তুনা থাদৌ অদুগা থকও ফবনে।

ভুগতি সলাই তরেৎকী হিদাক – এলাইজি, চাইত্রি, চাইফোর, রোং, গুন, সিং, লতাকুতি, লাইপেরুক, লফুদা হম্থুনা কুমবা লাই তীম্লোকনে গুলি মংগল মরুম চাওনা তাও অয়ুক নুমিদাং পিজৌ।

ভুগতি সলাই ৭ কী হিদাক হায়গে – তিনশিবী (লতাকুটি) গুন মরিচ, যাইফর, মচাফর, উচিথি, চুমথাং নমথিবী মরু, পেরুক মনা মহি, কোকল মনা মহি, শিঙ্গারৈ মনা মহি অসি পুম্নমক কুপ্পা তক্তুনা গুলি তাও। নোংমদা ৩ পিজৌ। খুলাই অরুম ভুগুতিদা অসুম্না পিজৌ ফৈয়ে।

লৱাইদা থোমগদবা হিদাক হায়গে – বোরোই মনা, অৱা কেগে মনা, কুপ্পা শুরগা লৱাইদা থোম্মু ভুগতি ফবনে খঙও।

ভুগতি মহু হাৎপা – মংগল মরু ৩ গা তিংথৌ মতোল ৩ গা শায়দুনা য়োৎলো ফবনে।

ভুগতি চাক মাংবগী হিদাক – কবোখাজিনে, মিশ্রিনে, লুপা হিদাকনে, চম্প্রা মহীনে, কর্পুরনে পিথকউ। লুপা হিদাক্তি মৈদা কবোক পোকহল্লগা তৌ।

বাগোল ভুগতিগী হিদাক্তি – তীনশিবী, খুজিলা, মিশি অসি তক্তুনা তিন্নরগা উচিথি তক্তুনা হানজিল্লু। জাইফোর, লোং মপাল ৭ তংখাই তংখাই, গুন মরিশ মরু ৭ তংখাই তংখাই তক্তুনা হাপউ, লক্ষ্মী তিকতা তক্তুনা হাপউ। মাসি বাগোল ভুগতিগীনি। মশম জোতা তাদুনা মনা য়েশিনবা হায়রিবা হিদাক অসিগী মথক্তা শিংগারৈ মতোন ৭ নুংশা হোন্দনা হেক্লগা শুগাইরগা মহী শুমজিল্লু। শেম্বাং কাওথুম ৭ মরু তংখাই তক্তুনা হাপউ। চামস হায়বদি কুশি মচা ২ রোম শেন্নগা ১ রোম পিথকউ মিনিট ৫/৬ রোম লৈরগা অমা পিথকউ। রোগ ভুগতি খোঙ হামই, নিংথমই, য়াইঙং মচুগুম্না মাংই। বাগোল ভুগতিদি ঙাওনা নাই। বাওগী লাইনাদি জোতা তাই মনা পঙই। তীনশিবী, খুজিলা, মিশি অহুম অসি রোগ ভুগতি হিদাকনি খঙউ।

তুলসী মনা, পানা মনা, শুগাইবগী মহীগা শিং মহীগা ৩ অসিগী মহী তুলা মান্ননা লৌরগা চামসতা খরা খিজিক হাপ্পগা পিথকউ। লাইখাই তাদবা অনাবা অদু লাইখাই তাবনি। পুক থিনবনা খোই অকুৎপদা খরা তৈয়ু ফবনি।

হিদাক – ১ জায়ত্রি, ২ জাইফর, ৩ এলাইচী, ৪ চিরাইটা, ৫ লতাকুটি, ৬ রশ্মি তিক্তা, ৭ গুনমরিচ, ৮ লোং, ৯ শিংখা, ১০ কোইনিয়েন, ১১ পিপোইন, ১২ বারসুলা, ১৩ জঙ্গি হরিতকী, ১৪ উকু অথুম্বা, ১৫ সেম্বাং কাউথুম, ১৬ উচি শুম্বল, ১৭ লাই পেরুক, ১৮ পেরুক, ১৯ কাং মরু, ২০ খাঙ্গা মচা, ২১ য়েন্দেম মরু, ২২ য়ুমথক্তা হৌপা নাপী, ২৩ খামেন মতোন, ২৪ ঐমরা, ২৫ চন্দ্রা মরা, ২৬ চন্দ্রা মতোন, ২৭ পয়ত্রিশ ২৮ মসলা। ভুগতিগী গুলিনে খঙও।

ভুগতিগী হিদাক – শলথক মরু তক্কুনা পিথকউ।

মঙাকনবা

মঙাকনদুনা শিগে তৌরবদা তুলসী অমুবা মরা, অরাথবী মরা তক্কুনা শুগাইদুনা নাতোন শুমাংদা থোমউ হিংগনি।

মতম চাদনা পোক হৌবা

য়োৎথিগা, জবাকুসুমলৈগা, হৈক্রুগা মুন্না তকখাইদুনা শমখোংদা তৈরবদি ফৈ।

হৈমাং মরোক্কা থাও অহিংবগা শমখোংদা তৈরবসু ফৈ।

মশা চাওখৎপা

চাওখৎপা ফনবা হিদাক্তি – চন্দ্রমুখি অঙৌবা, হিদাকফু মহী, ঙাখা অকংবা, থুম, মোরোক মরম মঙাসি ফুৎলগা তৈয়ু মশা চাওখৎপা ফবনি।

মশক খংদবা চাখি থকখিবগী মহু

মৈতান খরা কুপ্পা তক্লগা ঈশিং অরিবগা তিল্লগা থকউ।

মহু চেনবা তিন কাংনা চিকপগী

ঙারিংখোই, খোইবি নমথৌনচিংবা খোইনা চিক্লবদি অচিকপা মফমদা চিনি অঙৌবা ঈশিং খজিক্তংদা নৈখাইরগা তৈরবদি নাবা ফৈ।

হঙ্গামথাও অশেংবা তৈরবসু ফৈ।

হিদাক মনা মকুপ নত্রগা তিলহৌ অমা শোইদুনা নত্রগা সনারৈ মনাগী মহি তৈরবসু ফৈ।

মিনা চিক্লবদি চম্প্রা মহিনে ঘীনে থুমনে য়ান্নবগা তৈবগা ফৈ।

খোইবেন হয়িংখোইনা চিক্লবদি থুম মকুপ খবা তৈবগা ফৈ।

উচি অমসুং উতিলনা চিক্লগা থুম অমসুং মোযদা চপমান্ননা ফিজেৎ অমদা য়োন্নগা মৈদা শাহল্লগা মিং অনিদা হিগা যৈরগা নাবা ফৈ।

নাচন্না চিক্লবদি ওলগী মনপ নত্রগা পালগী মকাগী মনপ তৈবগা ফৈ।

ঙাগী মচি য়ুদুনা নত্রগা হাইদুনা হুকারবদি ঈশিং অশাবদা থুম খরা হাপ্তুনা ফিজেৎ লুপ্তুনা অশাবা হিগা য়ৈবা নত্রগা যোমদুনা থল্লগা চিকপা ফৈ।

হুই নত্রগা লমহুইনা চিক্লবদি শিবিষ কৌবা উগী মক (বীজ) অমা নত্রগা ২ দং তেংনৌ মখোম তোলা মখাই মকমগা তক্তুনা অচিকপা মফমদুদা তৈদুনা নত্রগা থোমদুনা থল্লবদি থোইদোক্লা কিফম লৈত্রে।

মাইহিং

মাইহিংদি – ঘী, খোইরু অনীমা ঙৌদুনা তৈও।

মাইহিং

মাইহিংদা তৈবদি – নুঙসিন অসংবনে, অঙৌবনে, হংকামথাও অহিংবা, যাইঙং মহী, থুম অচুম্বা, ৫ মা অসিব তৈও।

মাইহিং কোক্লবা

মুছবী (হৱাই) অদু মোসলা তাহল্লগা মফমদুদা তৈবগা মিনিট ১৫ গী মতুংদা অমোনবা ফি অমনা তৈথোক্লবদি ফৈ।

মনুথুংবা

মনুথুংবা হিদাক হায়গে – থুম মৈদা ইকও, অয়াঙলৈ মনা থুমগা সুম্বান্দা সুদুনা মহীদো থকও। ১ দি অশিখোই মহুমনে, থুমনে অনীমা মৈদা ইক্তনা য়ুরা শাদুনা ঈশিংদা চুমও থকও। ১ দি মুথুরুবী। মন্ত্রদি হিংখক ৭ লক সোলও। মানু ১ দি পুলৈমানবী, উবী ওইনমবা, মরোকসি, কেকেমালবী মরু মচেৎ অমা, কাব

মরোকসি ৫ মা অসি ঈশিংনা মুলনা ফুৎতুনা পিথকও। পালকলনা নারবদা থকহলও। মউ চোকলবদি পিথক্কুনো।

লৈপাক মনুগী মন্ত্রদি – লৈকিংলেল কিংনাইবা খিংহুঁম ওঁং ওঁং সেৎ উঁম স্বাহা অসি সোল্লো। হিদাক্তি– লৈসৌপুঙদা কোনয়াই পুমা থাও। চেং খরা য়েরুম ১ অসি থাদুনা লৌও। য়োৎনে, লৈপাকনে, ঙাওনা ইক্তনা লৈসৌপুঙদা কোনয়াই পুমা থাও। চেং খরা য়েরুম ১ অসি থাদুনা লৌও। য়োৎনে, লৈপাক্লে, ঙাওনা ইক্তনা চুদনা পিথকও। তৈনবদি অয়াঙলৈ মনা, উরোক সামল অনীমগী মহীনা নোংমৈ তাওকোইগা থাচিলদা তৈও উলকুম চিকপনে।

ঈশিং মনুগী লাইসোলদি – সরৈলংপা কৌয়ে, লাইরেন্মদি সুরৈনু কৌয়ে। ইথৈ সারে তিনসংলেল কৌয়ে। হিদাক্তি – থুম ঙাওনা ইক্তনা ঈশিং লারোই সানা পিথকও। পানা খাঙবা উরী, সিংখা, কেক্রু তক্তনা থচিলদা তৈও ফবনে।

নোংশিৎ মনুগী হিদাক্তি – তেখাও য়াইখু, থরোইপিচুপ, লমসিং, মরোকসি মপুম ৫ গী মহীনা তৈও। নমগন থবাক থুম্না তৈও পুক য়ৌকুনো। ইংনা হোৎও থৌথরবদা য়াফমদা চঙগনে ঙাকও। কংগু থুম ২ মানা য়াফমদা কোইনা তৈও। খোয় মখাদা উরোক সামল মহীদা, চোংখাল মচংগা ২ মা তৈও। মন্ত্রদি – উঁং স্বাহা ফেৎ উম স্বাহা অসি সোলও।

মৈ মনুগী হিদাক্তি – লৈসৌনে, লৈসিং খোম্বীনে, লৈপাক্লে মরা, নোংমৈ তাঙকোই ৪ মা অসিবু সুদুনা থচিলদা খোম্বীও।

মনু ফবদি

মনু ৮ গী অনাবদি – লৈপাক মনু ওইরবদি – য়ুম তরেৎকী সাইচুমগী লৈপাক, চুহী, ফকপাই মহী তোত্তুনা থক্কও।

ঈশিং মনুদি – পানখোক মনা তরেত্তা ঈশিং হাপও, সীঙ মরম তরেৎ চুও শুনু মোরোক হাপনা থাকও ফৈএ।

নোংশিৎ মনুদি – নাপী অরেঙবা, ককচেং মহুমদা শিবা, লেল হান্না তাবা মহী অহুম্মা তোত্তুনা থকও।

মৈ মনুদি – ফুঙ্গা তরেৎকী মৈতান, কেক্রু, ওকহিদাক অহুম্মা তকও, য়াইঙংনা মহী ওইনা থকও।

ঙা মনুদি – ঙা মরম তরেৎকী মশাবু মৈদা ইকও, উতী চুমও, হৈখাকোক মহে য়ালদনা থকও।

শা মনুদি – হৌদোংগী নাওয়োমবু ঈশিংদা তিঙদুনা মনাহৈগো য়ান্ননা থকও।

নোংথৌ মনুদি – থান্নানমিচাক মথী ফায়রকলিঙৈ লৈপাক লৌদুনা সাইচুমগীগা য়ান্না থকও।

মী মনুদি – মী তরেৎকী মমিং ইদুনা মৈদা ইকও উৎতী চুমও, মোরোক থুম তোত্তুনা চাও।

মনু নিপালমগী সুপ্না ফবদি থাংজ নুমিৎথুবা য়েরুম ফুৎও। মমুৎতা নোংমৈশীংজং, শুম্বন পুৎথবা, উহলমরা অহুম্মা তকও, তেখাও য়াইখুনা মহী ওইও। অসি খৈবিক তোত্তুনা লশিং মরু মরম তাদুনা চাও ফৈএ।

মনু থুংবা

মনু ৮ গী মমিংদি – শা মনু, ঙা মনু, মী মনু, লৈপাক মনু, নোংথৌ মনু, মৈ মনু, ঈশিং মনু, নোংশিং মনু অসিনি।

মনুগী হিদাক্তি – পোকলাওবী মারুবু থাঙসা নুমিত্তা ফুকও। খোয় মথক্তা থোমও। মানু লৈরবদি ক্রুক ক্রুক খোংবনে, লৈতরবদি খোংদবনে। মুরোকসীগা, চুহীগা, চাবোলগা অহুম্মা চাও হকসাংসুঙ কনলে, অনাবসুঙ ফৈয়ে।

থাংজদা কোকপা য়েরুম মমুৎ, উহল মরা, তেখাও য়াইখুগী মহিদা কুপ্না তক্তুনা তিল্লগা লশিং মরুমুক চাওনা তারগা চাং নাইনা চাও। মনু নিপানগী লাইনা শুপ্না ফৈ।

মনু মালতক থুংবা

মনু মালতক থুংলাপাদা – থুমপু মৈদা ইকতুনা তৈও। লাইসোলদি থাব্রারেল মাতু চীহা হীংচী চুকোকপী সোলও। হিদাক্তি – মুম মারা, থীংকু মাকোক অসি খৈবিক তক্তুনা লাফু মহীনা ঈশিং ওইও। খামারল লাইসোলদি – সংক মায়াং মাখানীং মালতক রে রে স্বা, নোংলাং লীকলাংবা মালতক নঙবু ফৈনা চাকানে। হংকাম থাও থুম অনীমা তৈও। ইশিংনে, হৈনে ঙাকও।

ময়াং কংবা নোইখৎনবা

কোঙৌয়েন খজিং অতেকপগা থোংলগা চারবদি ময়াংকংবদু নোইখৎপনে।

ময়াং লাইকোই

ময়াং লাইকোই থরোইকুপ অনীমদি – কংফাম্দা হৌবা লাইরেলচাক মনানা ঈ-হৌনবা তকও অদুগা মখোমবু তত্তনা তৈও ফৈয়ে।

ময়াং লাইকোই

থরোই, কুমক্রক, লাইরেলচাক, ফকপাই তিনদনা তৈয়ু ফবনে খঙও। হকচাং পাৎথোকপা, হাক্কজবদি– শামু লম্পেল, নুংশিল তক্তুনা তৈয়ু ফবনে খঙও।

ময়াং লাইকোই (থরোইকুপ) তি – ঈ-থোক্লা য়াৎলগা লাইরেনচাক মখোম তৈয়ু। ফদিগোম নোইয়ু।

ময়াং লাইকোই থরোইকুপ ২ মদি – কংফাম্দা হৌবা লাইরেলচাক্লা তকও। মখোমনসু থিলও ফয়ে। হাক্কচবা অপাৎপা খৈবিকসুং ফয়ে। নমমেল নুংসিল ২ মা তক্তুনা তৈও ফয়ে।

শলথি অকংবনা তক্লগা, চৱাই শাবী মরক্তা তোংবা তিল (মৈপোকপী) অদু ফারগা মনিং অদু থুদেক্লগা তৈশিল্লবদি ময়াং লাইকোইদগী মহিক অদু শি অমসুং ফৈ।

ময়াং লাইকোই হকচাংদা য়াম্না থুংজিল্লক্লবদি ঐনা খাংবা ঙম্বা ঈশিং অশাবদা অনাবদু মিনিট ১৫ তিংগনি অমসুং হেক লোইবগা শুনু মহি অইংবদা অমুক মিনিট ১৫ তিংগদবনি। অদুগী তুংদা কেক্রু ঈশিংদা নোইরগা অনাবদু চামথোক্কদবনি অদুগা কোঙ্গ্রেং মৈ থাদোক্লগা মকুপ তোলা ১, সিন্দুর রতি ৬, রসসিন্দুর যব ১, শুনু অকংবা শিকি অমগী মরুমগা, নিমুক্কী থাওগা হাপ্তুনা তৈরবদি অয়ান্বা লাইকোই ফৈ অমসুং অপাৎপদসু হিদাক অসি য়াম্না ফৈ।

মাৱাউ লাই

মাৱাউ লাইদি – উ কাঙ্খাইবী, লোং, য়াইঙং, উহল মরা অসি তক্তনা তৈও। মায়োকফা মকুগা চেংপাক কপোক্কা য়ান্না ফুৎও থকও। চাকচামাঙ সলখোম অহিংবগা থকও।

মুৱাও লাইগী হিদাক্তি – উকঙ, য়াইঙঙ, রোং, উহল মরা অসিদি তকতুনা তৈও। মায়োকফা মকু, চেং কবোক্কা য়ান্ননা ঈশিংদা ফুত্তুনা থকও। চাকচামাঙদি চুহী ওইরবসু শলখোম ওইরবসু অফংবা অমতং থকও। অসিনা ঙমদরবদি লমলেন, কবো মোরোকসী, উচিথী অহুম্মা য়ান্ননা চাও। অসী চারিঙৈদি অয়াঙলৈ মনা ফুত্তুনা থকও।

মুৱাও লাইদি – লৈসৌ পুঙদা হৈরা পানা ক্বা অথুম অহাও থাওমৈ অমা থাও ইরাৎও। খুরুমদুনা– হে পোলপী লুৱাউবা অসিগী নুমিত্তা নংগী খুয়াদগী হীদাক নিগে। অনাবা অসিদো নংনা তাইথনা কোকপীও হায়দুনা লৈসৌ পুরকও। ঈশিংদা নৈদুনা কোকপারেল মরম নুমিৎ খুদিং থকও। লৱাইদসুঙ তৈও অনাবা ফরবনে। মঙোন্দা লাইথৌও লাই লৈতরবদি তারাবদি হনচীলয়ে খঙও।

মাসিংখাদা থুংবা লাইথুং

হৈপা মনা অঙাংববু য়েনসাঙ চাও। মাসিংখাদা থুংবা লাইথুং ২০ ফয়ে।

মাংনবা

অমাংবা পুক য়ৈথনবা হিদাক্তি – গুনমরিচ মরু তরেৎ, লোংমপাল তরেৎ, পানা মনা অমা কংনা ফৌরগা অসি পুম্নমক কুপ্না তকখাইরগা ফিনা নিক্লগা তেংনৌ মখোমনা গুলি তাও। নোংমদা গুলি অহুম চাও। মাংবা ওক্লে হায়রগা চাক চাও। মাংবা ফগনি মহু লৈতে কিগনু।

মাংবা খমদবা

জুলাপ চাবনা মাংবা খমদ্রবদি বদাম তেলগী থাও তোলা ১ মখাই পিথকউ ফবনে। খঙও।

মিংথৌ

লাইশোল – মীকক অমা হান্না মিংথৌদা উপ্লগা "মিংথৌ নং ঙসিদগী পিক্লো, পিক্লোইদবা লৈরবদি মীরুকমুক চাউরো, গুরুগী য়াথংনি" ইমুং থংবা থোঙজিন মপান্দা লেপ্লগা তুং ওম্ব্লোক্লগা করাংদা মপান য়ৌনবা লংথোকখিগনি।

হিদাক্তি – তিংথৌ থৎপগী মহি, অৱাথবী, অশি হৈবোং মখোম তৈগনি।

মিং উদবা

মাইবেন অখাবা, য়েন্দম অমুবী মরু, মৌবী মহে অহুম অসি তকখায়বগা লৱাইদা থোম্বা মিং উদবা ফৈ।

মিংকী অকাপ্পা

মিংকী অকাপ্পদি – অপোম্বদা হৈরাঙখোই মরু অমতা পালবগা উশিংশাগা তক্তনা তৈও।

মিংকী হিদাক

তুলসী মতোল তরেংকী মহী সুমও, মিংতা হাপও ফবনে।

মিং তুম চঙলবদা

মিং তুম চঙলবদা পৎয়াংনা মনাক্তা থমও। অদুগা লৌথোকও ঙম্বনে।

মিংতা মহিক লৈরবদি

কোরীগী তেংকোংতা হৈবুং মহিনে, সেল মাখায় অমনে, পিথ্রাই খুদোপনে, তিঙদনা লসিংনা তেপ শাদনা থোমও ফবনে।

মিৎতা সহিং থোংপা

মিৎতা সাহিং থোংপদি – সা মতু মৈদা ইকও, তাঙকোইদা শুনু হৈবুং মহী তোৎতুনা তৈও। সা ওইবা অমগী মমিৎতা য়েংদুনা সা চি সা য়াগে, অমাই সা মিৎ তাঙবা নংলৌখিও হায়না অতৈদো মঙোন্দা তৈচিল্লমও ফয়ে।

মিৎতা সাহিং থুংবদি – ব্রালতেংখোইবীনা মিৎতা সোক্লা হুমশিললো সোল্লো। হুমাইদি লৈখোমদা ফুমও, থরোই মনুংদগী মহীগা নমমেলগা অনীমা য়ালদুনা হৈজিল্লো ফৈয়ে।

মিৎথৌ

মিৎ মপান্দা ফুরিগুম্বা থুংলবদি মদুবু মিৎথৌ কৌই। মিৎথৌ থুংলবদি মেরুক অমা খুৎনা পায়রগা, পোল্লিবা মিত্তা উপশিল্লু। মাঙ্গোল ওইরগা দারীদা, ইমুং ওইরগা থোঙজিন্দা লেপ্লগা, মিৎথৌ নঙনা চাউগে হায়রগা মেরুক মরুম চাউরো, পিক্কে হায়রগা পিশক পিকও হায়দুনা কোক ব্রাংমা লান্না হুন্দোকখো। হন্না য়েংলমদনা ইমুংদা চঙউ শোয়দনা ফৈ।

মিৎ নাপু কাবা

চাবদা কাম্বা, তিন অতেনবা, মতম কাইনা চাবা, য়ু থকপনচিংবদগী ফিরাক্তা নাবা অনাবা অসি ওই। লাইওংদি – লাইনা অসিনা নাবা মী অদুগী মশাগী মচু, মিৎকী মচু অমসুং য়ুং হুমাংনচিংবা নাপু মাল্লি। অদুদগী হেন্দোক্লুনা অনাবা মী অদুনা উবা পোৎ পুম্নমক য়াইঙও মচু মান্ননা উই। মশাগী হুমাং অমসুং মানা হিপ্পা ফমুংগী মাইথ ফাওবা নাপু মচু ওইনা চুই। খোং হাম্বা শুগৎপা নত্রগা খোং পেৎ পেৎ হাম্বা, চিন্দা অখাবা তিল চুংবা, লৈতানগুম্বা নত্রগা অঙৌবা মচুগী থি ফাইবা, মিহুন খরা থকপা থজিন য়েৎথংবা শদোন্দগী কময়াফাওবা নম্বদা য়াম্লা নাবা, হকচাং ইশোন শোনবনচিংবা তৌই। লাইনা অসি তৌরবদি ঙা, ঘী, শঙ্গোম, অথুম্বা পোৎ চাবা ফত্তে।

হিদাক – চিনিগা মনাহি মকুপ তোলা মখাই অমমমগা নিতিগী চারবদি মিৎ নাপু কাবা ফৈ।

উনাপু নিংথৌখোংলি নত্রগা নিমমকুগী মহি তোলা মখাই অমমম নিতিগী খোইহিগা চারবদি মঙা তরুক্লিদা মিৎ নাপু কাবা ফৈ।

য়াইঙং তোলা অনি ঈশিং সের মখাইদা ফুৎলগা পৌব্রা মখাইদা লৌদুনা য়াইঙং মকুপ শিকিগী মরুম হাপতুনা চারবসু ফৈ।

মিৎ নাবা

মুকারৈ অঙৌবা মরানে, চম্প্রা মহীনে তক্কুনা মিৎতা হাপও মিৎ নাবা ফবনে। ১ দি – মিৎ নাবদা সিংখা মহী হাপও ফৈযে। উচি সামল মহীসু ফৈ। উচাল মহীসু ফৈ। উচাল মবেক তৈও ফৈ। মিৎ চোংথোকপা ফৈ। তুবি নায়াং সিৎনা সিৎথৌও, লাইরেল নকুহ্না হুথরো। সাগোলনা ঙংবগুম ৩ রক তৌও। ওক্লা ঙংবগুম ৩ রক তৌও।

মিৎ নাবদা সোলনবদি – উংস্রেসা প্রেপা স্বা। খুৎসুদি হয়িং মকোক ১ চাক মতেক ১ কবো মরোকসি ১ অহুম অসি তক্কুনা মিৎতা কাপচিল্লো। অদুগা নহা ১ বু ঈশিং শোকহলও। ঈশিং মহাকপু ফি মরোল ৭ না লোন্নদনা পুখমদা চুমও। ঈশিং পুখমনুংদুদা অনাবগী মমাই উপহল্লো। কেকে অঙাঙবা মাখোক ৭ না ১ লৌদুনা কেকে মচীল অদুগা কামখৎনা সোলও। কামখৎপা অদুগা ২ মাদা লাইমিং অসিবু তোকহালনা কামও। ঙৌতোংনা চিংনা মিৎ নারিবা খৈবিক ফবনে।

লাইনা অসি – মিত্তা উফুল, নুংশিৎ, নুংশা, নেশা কাবা পোৎ চাবা অমসুং থকপা, কপ্পা, পুক্লিং য়ামনা ৱাবা অমসুং অকুপ্পা পোৎনচিংবা শিজিন্নবদগী লাইনা অসি ওইরকই।

হিদাক – হৈগ্রু ১০ মুক শুগাইদুনা, ঈশিং পৱা মখাই ১ দা তিংলগা শেংনা চুমথোক্লগা মিত্তা হাপ্লবসু মিৎ নাবা ফৈ।

কাংকোন মানা মাহিনে, থুমনে, সেল মাখায় অমনে পিথ্রাই তেংকোৎতা তিঙদনা মিৎলুদা হাপও ফবনে।

মিৎকী অনাবা মখৈদি গ্বাগী মকুপকা লোয়ননা ত্রিফল পিজৌ। গ্বা মকুপনা শরুক অমা ত্রিফলনা শরুক ২ অসুম্না তিনগনি। ত্রিফলদা ঘী, খোইহি হাপ্পুনা গুলি খুৎয়াইমকম চাওনা তাবগা পিজৌ ফৈয়ে।

মিৎ নাবা

কুইনা অকুপ্পা পোৎ য়েংবা (লাইরিক য়েংবনচিংবা) মিত্তা উফুল, নুংশিৎ নুংশা চাবা, নেশা কাবা পোৎ চাবা থকপা, কপ্পা, পুক্লিং য়াম্না ৱাবা অসিনাচিংবদগী মিৎ নাই।

হিদাক –
১) হৈক্রু মহি লিক্লা ২/৩দং মিত্তা হাপ্লবদি মিৎ নাবা ঙাংবা ফৈ।
২) কবিরৈ(করবীর লৈ) মনা থৎলগা মহি থোরকপা অদু মিত্তা হাপ্লগা মিৎ নাবা ফৈ।
৩) হৈখাগোক মনাগী মহি তোলা মখাই অমদা সৈন্ধব (থুম) চংনিং ২ শলগী ঘী চংনিং ৪ অসি কোরিগী পাত্রদা লিক্লোন্না তক্লগা মীগী খোমদা মহি লাংনা নৈখাইরগা মিৎতা হাপ্লবদি পোম্বা, চক-চক থিনবা, পি তাবা, ঈ তাবা ফৈ।
৪) শিংখা, নিম মনা তক্কুনা মদুদা (সৈন্ধব লবন) থুম খরা য়ানশিন্দুনা খরা শাহল্লগা মিৎকী অকোইবদা মপান্দা তৈরবদি পোম্বা নাবা ফৈ।
৫) হৈক্রু ফুৎলগা মহি অদু মিৎতা হাপ্লবদি মিৎ নাবা পুম্নমক ফৈ।

মিৎ নাবগী

তীলহৌ অফবা মরু অমা শুগায়রগা মচুমদু মিৎতা খরা হাপ্পু। মসি অহল ওইরকপগী মিৎ উদবা উনবনে।

মিৎ নাবা ফনবা হিদাক্তি – লফু মরু অপুম্বাগী ময়াইদা থাঙনা কোৎথোক্লগা, কোৎথোকপা মফমদা থোরকপা মহীদু লৌরগা মিৎ অনাবদা হাপ্পু ফৈ। ফত্রিবা মখে তৌ।

কম্বিরৈ মনাগী মহি, অলু শিৎলগা থোম্বা মিৎ নাবা ফৈ। যাতিকুপ্পী মনা তোর্বৈবাৎ শিৎলগা থাও অহিংবগা লোয়ননা খামেন অশিনবসু কোক্তা থোমগনি। হৈনা কোন্দোন, কেগে অঙাংবা মনা, খজিং অতেকপা, চেংহি ফুত্তুনা হিগা য়ৈগনি। থরোই নীংখাবীগা কালৈগা শুগাইরগা কোক্তা থোম্বা ফৈ। শগোলহিদাক মনা কুপহল্লগা মিৎকী নাচেপ্তা তৈবা ফৈ। অঙাংগী মিৎ নাবদি মমাগী খোম শুমজিল্লবসু ফৈ। হঙ্গমথাও অশেংবা, থম্বালগী খোইহি মিত্তা হাপ্পা ফৈ।

চাবদি – শঙ্গোম মপাল, চনম, তিলহৌ, কোঙ্গ্রেং ঘীদা ঙৌরগা চাবা ফৈ। লম ইকাইথবী চিনিগা ফুৎলগা থকপা ফৈ। অৱাথবী অমুনবগা খোইহিগা চাবা ফৈ। হৈখাগোক মনাগী মহিগা খোইহিগা থকপা ফৈ। নুংশিৎহিদাক খোইহিগা থকপা কান্নে। থবী মহি, গাজর মহি, খামেন অশিনবা মহি, য়ইঙং মহি চিনি অঙাংবগা থকউ। পেরুক মনা মোরোক মনা চিনিগা ফুৎলগা থকউ। ঈশিং যেনশাং ফুৎলগা থকপা চাবা ফৈ। ঈশিংকুন্দো ঙাখা ৭ কা থোংলগা চাবসু ফৈ।

তিনশিবী মতোং খোইহিগা চাবা ফৈ। কবো লৈতেংগা খোইহিগা চাবা ফৈ। থুম মোরোক ৱাৎনা হৈবী শিংজু চাবা ফৈ। লমাংখা অশিনবা মনা ঙাখা অতেকপগা থোংদুনা চাও। তিলহৌ মহিগী মচুম হাপ্পা ঙৌদোং ফৈ।

মিৎ নাবদি – চেং মপুম অহুম, হয়িং মকোক ৩, কাব মুরোকসী ৩ অসি তক্কুনা তৈও ফৈয়ে।

মিৎ নাবদি – চামেল, ওকহীদাক অনীমা তৈও।

মিৎ নাবা সাইং

মিৎনাবা সাইংদি – শা মতুম্মু মৈদা ইকও, তাঙ্গোইদা শুনু, হৈবুং মহী ৱা মনা তরেত্তা কেগে মনা তরেৎনা য়োমদুনা ৱাইমৈদা ফুমও। নুঙদা তক্কুনা লমলেন্না মহী ওইনা তৈও।

ৱাপন মখোঙদা য়েরুম, লৈ, কোনয়াই হাপও। নুমিৎ থোক্লকপা, য়ুংবা, নুমিৎ তাথিবা অহুম্মদা নুমিৎ মতৌয়েংনা থাও। মিৎতারেঙ মিৎহীংচীং মানীক হায়না শোলও ঙম্বনে খঙও। হৌগনে হায়রবদি ঈ-চানবা লায়োন হৈগ্রু চমনা ফুৎও লমলেন্না মহী ওইনা থকও হলফারারোইয়ে ফৈয়ে।

ঙৌদোংদি – ৱালতেংখোইবী মনা অমবু চৈনা চপ্পুনা মিৎতা হাপ্প শোলও। মিৎ মাচী হাই হায়না শোলও। অদুগা থরোই মনুংদগী ঈশিংনে লমলেন্নে অনীমা য়ান্ননা মিত্তা হাপ্পা শোলও ফৈয়ে।

মীরোল্লিঙৈগী লাইনা

নুপীশিংনা মীরোল্লিঙৈদা লাইহৌ, খোংহাম্বা, ওবা, লোকখুবা, কোক ঙাওবা, ঈ তাবা, গর্ভদা অথিন-অরেংনচিংবা তৌরক্লবদি মখাগী হিদাকশিং অসি পিজগনি।

১) কিসমিস, নুঙ্গারৈ মরু, রক্তচন্দন, লোধ (কবিরাজদগী ফংই) হায়রিবা ময়ানশিং অসি মুন্না ফুৎলগা থক্লবসু ফৈ।

২) কেগে মরা, নিংথৌখোংলি, রক্তচন্দন, উচাল মনা, থম্বাল মখোক, মঞ্জিষ্টা (কবিরাজদগী ফংই) হায়রিবা ময়ানশিং অসি মুন্না ফুৎলগা থক্লবসু ফৈ।

মীনা য়ৈরবা

লাইহিদাক, য়াইসাকোন মকোক, তেখাও য়াইখু, লংমাই য়েনখা, য়াইঙঙ, কাংহু অসী খৈবিক সুদুনা মৈদা লোন্দুনা সানা তৈও।

মৈগী য়াফম

মৈগী য়াফম ফত্তরবদি – উচাল মরেক, কনতুক, চামেল, কেক্রু, চমপ্রা মনা তক্নুনা তৈও। লফু থম্বাল মহী, উথুম মহী, অনীমা তিন্ননা থকও।

মৈনা চাকপা

মৈনা চাক্লবদি – থুম সায়রগা কামসিলও, মহী তৈয়ো। ১দি সাঙাই মচী তক্নুনা তৈয়ো মৈনা পোকপা হৌনদরে।

মৈনা পোকপা

য়েরুম মমুৎঅদু মৈনা পোকপা মফমদা তৈরগা থোমউ মৈশা মুৎপনে।

মৈ পোকপাদি – য়ুম মৈ হৌবগী তাঙকোইগী লৈপাকনে, হৈবুং মহীনে, লংমাই য়েনখা তাঙকোই, কালবিরৈ মহীনা তোংও তৈও ফয়ে।

মৈনা পোকপগী হিদাক

১) খোইহি অফবা তৈরবসু ফৈ।

২) যুবী থাওগা, শুনু অতিংবগী মহিগা য়ান্নরগা তৈরবদি থুনা ঈংই।

৩) লফু থরোগী মহি তৈরবসু শাবা ফৈ।

মৈনা পোকপা

ঈশিং অঙ্গীংবদা লুপ্তুনা থম্বা ফৈ। উনশা চাকখিবা মফম শয়োন চিংখৎনবগীদমক নোংম নোংমগী য়েরুম মমুৎ অমমম তৈবা শয়োন চিংখৎলি।

থম্বাল অকংবা মৈদা থারগা ঘীগা তোৎলগা তৈয়ু। মৈনা পোকপা উন হোদোকপা ফবনে।

মৈনা পোকপা – হোংঙু শিংশিৎতা শিৎলগা মহি তৈয়ু।

১) আলু শিংশিত্তা শিৎলগা ফিদা হাপ্পগা তাদনবা থোম্বা ফৈ, আলু মকুপসু থোম্বদা ইংই, পোকখায়হন্দে ফৈ।

২) শুনু ঈরু থাও অহিংবগা তিন্নরগা তৈবা মৈনা পোকপা ফহল্লি।

মৈনা পোকপা

শঙ্গোম অনৌবা, অফম্বা, ঘী অহুমসি তিন্নরগা তৈয়ু মৈনা পোকপা ফৈ। নত্রগা শুনু ঈরুগী ঈশিংদা থোইদিংথাও হাপ্তুনা নোইরগা মোলোমদৌনা তৌরবা কান্দা তৈয়ু। মৈনা পোকপা ফৈ।

মৈনা পোকপদি – য়ুম মৈহৌবদা মৈ চাকপগী তাঙ্গোয় লৈপাক, হৈবুং, লংমাইয়েনখা অনীমা মৈদা ইকও। তাঙ্গোই অহুম্মা অসিদো নমমেন্নে, কালবিরৈ অনীমদি মহী ওইনা য়াল্লবগা তৈও। লাইপী ওইনা তল্লবদি য়াই মঙাসুনা তকখায়দুনা থোমশিলও ফৈয়ে।

খোইহি অফবা নত্রগা খোমদ্রোকপি মনাগী মহি তৈরবদি শাবা ফৈ।

টার্পিন থাও তৈরবসু মৈনা পোকপা শাবা ফৈ। কেগেথাও তৈরবসু ফৈ। মোরোক অকংবা অদু ঈশিংদা তিংলগা মেত্তুনা তৈরবসু ফৈ।

লফু থরোগী মহি তৈরবসু শাবা ফৈ। য়ুবি থাওগা শুনুতিংবগী মহিগা য়ান্নবগা তৈরবদি থুনা শাবা ফৈ।

শাবা ফরগা কেগেথাও নত্রগা ঘীদা নিম মনা ঙৌরগা চুমথোকত্তুনা মাদু তৈরবসু ফৈ। মসি তৈরগা মোইথাপ অফবা নত্রগা ফি অমোনবা অদু ঘী অদুদা লুপ্পগা থোমদুনা থমগদবনি।

য়েরুম মমুৎ অদু থোমলবসু মৈনা পোকপাগী শাবা ফৈ।

য়ুবিথাও ছটাক অমা খোইরু তোলা মখাই অমা, মুদ্রাশঙ্খ শিকিগী মরুম, রস মনিক সিকিগী মরুম অসি মৈদা খরা শৌহল্লগা তৈরবসু ফৈ।

মৈপোকপি লাই

মৈপোকপি লাইদি – য়ুম মৈ হৌবগী তাঙকোই, লৈচাক, লংমাইয়েনখাগী তাঙকোই, কামবিরৈ মহী, হৈবুং মহীনা তোৎনা তৈও ফৈয়ে।

মৈপোকপী লাইগুম থুংবগী

মায়দা মারিক মারিক মৈপোকপী লাইগুম থুংলবগী হিদাক্তি – চকপা হৈক্রু মারা, চীঙ হৈক্রু মারা, নোংখ্রঙ মারা অহুম্মা তক্কুনা তৈও। নুংদা থক্লবদি – ঈশিং কাংক্রৌ মারা, পুংফাই নাপাকপী মারা, উহল মারা, উনায়াল মারা মরিম্মপু ঈশিংদা চন্দোন ওইনা তক্কনা পিথকও ফৈয়ে।

মৌনবা পোৎ চারুবা

কেরোসিন থাও, অফিং, শগোইহিদাক চাদুনা হকচাংদা বেরা তৌরক্লবদি, ওথোকহনগনি। থুম খুবী অমরোমদং ঈশিং য়াউম অমদা নৈখাইরগা পিথক্লবসু ওগনি। মিনিট ৪/৫ গী মনুংদা ওরকত্রবদি অমুকসু পিথক্লনি।

শুনু হেন্না চারদুনা পুক্তা বেরা তৌরবদি হৈনৌজোম মহি পিথক্লগা ফৈ নত্রগা চম্প্রা মহিসু ফৈ।

হোংঙু চারুদুনা লেংলবদি মঙ্গে চারগা ফৈ।

থৈবোং চারুদুনা পুকনারবদি লফোই চারগা ফৈ।

শঙ্গোম অনৌবা য়াম্না চামন্দুনা পুক নুংঙাইত্রবদি মনাহি অমতং চারগা ফৈ।

লফোই চাদুনা হকচাং নুংঙাইত্রবদি ঘী চারগা ফৈ।

চেংপাক চাদুনা পুক নুংঙাইত্রবদি মনাহি চারগা ফৈ।

রিতু

নাই তাবনচিংবা রিতু লাইনাগী হিদাক – তেখাও য়াইখু, ওকহিদাক কংনা ফৌরগা তুলা মান্ননা লৌরগা ফিনা নিক্লগা খোইহিনা গুলি খুৎয়াই মরুম চাওনা তাদুনা চাও ফবনি খঙও।

রিতু খোং হান্বা

পেরুক মহিদা থুম মৈ ইক্তুনা থাদরগা থকউ। রিতুনা খোং হান্বা ফৈ।

রিতু চত্তবা, হকচাং শিথবা, পঙথবা, ফুগামথুংবা, না পঙবা

সিতামিশ্রি তোলা ৫ তেখাও য়াইখু তোলা ৫ কংনা ফৌবিউ। য়ুবী তোলা ৫ যাইফর তোলা ১ যাইত্রি তোলা ১, তিলহৌ তোলা ১, চনম তোলা ১, কালিজিরা তোলা ১, লোং তোলা ১ চামক্রক তোলা ১, পাখোন তোলা ১, যা চন্দন তোলা ১, রক্ত চন্দন তোলা ১, জমেন। শিকি অমা, ভরি, গন্ধক। শিকি অমা পুন্নমক অসি কুপ্না তক্লগা য়ুবী অমগী মনুংদা হাপ্তুনা, ফৌ মনুংদা নুমিৎ ৭ নি ফুন্নগা লৌথোক্তুনা গুলি তারগা কংনা ফৌদোকউ। অয়ুক্তা গুলি অমগা ঈশিং অশাবগা নুংদাংদা চিনি অঙৌবগা চাবীয়ু, ঈগী য়াম্না ফরবা হিদাক্লি। ধাতু (রিতু) চত্তবা, হকচাং শিথবা, পঙথবা, ফুগাম থুংবা, মনা পঙবা ফবনি। হকচাং য়াম্না কন্না নারবদি পিজগনু।

রিতু নায় তাবা

হিদাক্তি – নিংথৌখোংলী অশংবা শুগায়রগা, ঈশিং খরদা অহিং অমা তিংলগা অয়ুক্তা য়াম্না নোই নোইদুনা চান্নবগী মতুংদা ফি অমদা চুমথোক্তুনা মহী লৌগনি। মহিদু খোইহি চামচ মঙা তিন্দুনা পিথক্লবদি ঈশিং চৎপদা শাবা অমদি নায় তাবদু ফগনি।

লাইনা অসি লৈবা মীগা ফিরোল তিন্নবা, চামিন তুমিন্নবা অমসুং চাবা থকপা চিঞাক্লচিংবদগী লাইনা অসি তৌই। মাসি লৌনবা য়াবা লাইনানি। মহিক অসিবু ডাক্তরনা "গনোকোকশ" কৌই। তারিবা নাই অদুদা মহিক অসি য়াওই।

লাইওং – ঈশিং উতোং শাবা, ঈশিং চৎপদা য়াম্না নাবা, অহানবদা ঈশিংগুম্বা অনৈবা, অদুদগী অঙৌবা নত্রগা য়াইঙঙ মানবা নাই তাবনচিংবা তৌই। মাসি নিংথিনা লাইয়েংবিহৌদ্রবদি খুৎখোং চিংশিনবা কুচু মাংবা হকচাং শিথবনচিংবা তৌরকই।

সনা খোংনাংগী মখোম চংনিং ৬ তং ঈশিংদা হাপ্তুনা নোংমদা অসুম তৌনা ২/৩ লক পিথক্লবদি নাই তাবা অনৌবদি য়াম্না থুনা ফৈ।

সনাখোংনাং মকু শুগাইরগা ঈশিংদা লোল্লগা চুমদুনা অনংবা মহি অদু নত্রগা ঈশিং য়াউম অমদা ফিজকিরি চংনিং ২ দং হাপ্তুনা লিঙ্গদা পিচকারিনা চান্নবদি নাইতাবা ফৈ।

তিংথৌ মহি ছটাক মথাই অমদা কাশিগী চিনি অঙৌবা খরা য়ান্দুনা চারবদি নাইতাবগী শাবা য়েকপা ফৈ।

হৈগ্রু মহি তোলা অনি য়াইঙঙ মকুপ সিকিগী মকম খোইহি শিকিগী মরুমগা য়ান্নদুনা অসুম তৌনা নোংমদা অহুমলক থক্লবদি য়াম্না ফৈ।

শিঙ্গারে মনা তোলা ৫ য়াম্না নিংথিনা তক্লগা চিনি তোলা ২ য়াম্দুনা ঈশিং পৌব্রা মখাই অমদা চুন্নগা নৈখাইদুনা চুন্নগা থক্লবদি নাই তাবা চিকপা শাবা ফৈ। লাইনা অসিনা নারবদি তিলহৌ চনম চাবা ফত্তে। অইংবা পোৎ চাবসু ফত্তে। মরমদি হকচাংগী তাং তাংদা চিকপা লাইনা তৌরকপা য়াই, মাদু তৌরবদি ফবা ব্রাই।

য়াইঙঙ মহী তোলা অমগা খোইহীগা লোয়ননা থক্লবদি ধাতু নাই তাবা ফহল্লি।

নিংথৌখোংলি, তেলহিদাক চাং মান্ননা লৌরগা ঈশিংদা ফুৎলগা মহী অদুদা অয়াংলৈ, কুড়াচি, হিং মকুপ হাপ্লগা থক্লবদি ধাতু নাই তাবা ফহল্লি।

হৈবী মনা ফুৎলগা শৌজথোংদা মনিল য়েহনবা অমদি ফম্বা ধাতু নাই তাবা ঈ তাবা ফহল্লি।

রিতু নুংশং

পুংফাইনে, পাখ্রা লুখ্রানে ২ অসি ফুত্তুনা থকউ ফবনে।

রিতুনা নাবা

রিতু য়েংনবা হিদাক হায়গে – নিম মনা মহিগা, শিং মহি, ঘীগা অহুম অসি তুলা মান্ননা তোৎলগা খোঙদা হৌনা ফৈগল মরু খুৎনচিংবা কংল তৈরা তৌগনি। মরি মঙারক তৈরবা মতুংদা শারেং ময়া নত্রগা উরিৎ মহুমনা খোত্তুনা লমশিং তৈগনি, নুংথিন্দা তৈগদবনি। নুমিদাংদা চেং ময়াংখাং বারো মুসলা, য়েনখৎ, থুম নম্নবা হাপকনি হায়রিবসি চাগেম পোমদুনা অহিং তুম্বদা ফৈ মরুদা থোমগনি খঙও। শেংনা চামথোক্লগা মথক্কী হিদাক অসি তৈগনি মরক মরক্তা হিগা য়েগনি। য়েগদবা হিদাক্তি – কেগে অঙাংবা, শলথক মরা, ঙাং মমিৎ, পুলৈ মানবী। লাই মরম তরেৎ – ১) লাইকি ১) লাইতাক ৩) লাই উতোং ৪) লাইকরোং হৈ ৫) লাই পেরুক ৬) লাই চাংখ্রং ৭) লাইউ উতোং।

য়াইঙং মহি তোলা ১, ঘী তোলা ১, চিনি অঙাংবা তোলা ১, পোৎশিং অসি চাং মান্নহল্লগা তোৎনদুনা নোংমদা তোলা অমমম চারবদি ফৈ।

য়াইঙং মহিগা খোইহিগা চাং মান্নহল্লগা নোংমদা তোলা ২/২ থক্লবসু ফৈ।

হৈবোং মহৈগী মকুপ তোলা ১, থোইদিং অঙৌবা মকুপ তোলা ১, য়াইঙং মকুপ তোলা ১, পোৎশিং অসি তিন্নদুনা খোইহি খরগা নোংমদা তোলা ২/২ চারবসু ফৈ।

রিতু সৌপোম্বী

তেনহীদাক পব্রা ১ শঙ্গোম সের অমগা কংনা ঙৌরগা চারবদি রিতু সৌপোম্বী ফৈ।

তেনহীদাক তুলা ১, শিংখা তুলা ১, কাংহু তুলা ১, গুন তুলা ১, রোংপাল তুলা ১, জাইফোর তুলা

১, চাইত্রি তুলা ১, উচিথি তুলা ১, এলাইচি তুলা ১, মৈতৈ য়াইঙঙ তুলা ১, কালানিমুক তুলা ১ অসি কুপ্না তক্লগা তুলা মান্নহল্লগা খোইহিনা গুলি তাও। নোংমদা অহুম চাও।

উরিকশিবী মনা, কাংগোন মনা, হৈক্রু মনা, গুন মরু ৭ রোংমপাল ৭, কালানিমুক, সুধা, মেক্রুক অসি তিল্লগা মকুপ ওইনা লিক্লিদা মনিল চংহন্দনা থমগনি। মরম পুম্নমক্তা কান্নে খঙও। নোংমদা অহুমলক পিজৌ।

রিতু থিংবা ফাওনবা

কবিরৈ অঙৌবা মরানে তেনহিদাক অঙাংবনে অব্রাথবী মরা চীংখৈ ওনবনে অহুম অসি তক্কুনা চয়োল ১ থকউ ফাওবনে।

রাজ যক্ষ্মা

লাইনা অসিগী ওইরকপদি – চাবা থকপদা নিয়ম কায়বা, থি, য়ুং খাংবা, চরা তোইনা হেনবা, নুপী নিপা ফমদিন্নবা চাং হেনবা, থৌরমশিং অসি তৌরুবদগী অহানবদা ধাতুগী সাধারন ওইবা লাইনা মখল মখল তৌরমই। হায়রিবা লাইনা অসিনা কুইশল্লক্লগা "রাজ যক্ষ্মা" হায়বা লাইনা অসি তৌরকই।

মওং – হকচাং য়াং কংশিল্লকই, লোক খুরকই, ঙৌ কংই, ওনিংই, হকচাং লেকথরকই, মৈ শোল্লকই, খোং খুৎ থবাক লেংজুম নাবকই। লাইহৌ তোইনা তৌই, খোং চিফেৎ চিফেৎ হান্মি, লোক খুবদা ঈ য়াওই, স্বর শোকই, কোক লুমই, খনাও নাগনি।

হিদাক – নুঙ্গারৈ মরা, নোংমাংখা মনা, নিংথৌ খোংলী, উহল, কিসমিস, এলাইচি, উচিথি, রোংমপাল, জীরা, রক্তচন্দন, জাইফর, নাগেশ্বর মপাল, ব্রা শুনু, ওকহিদাক, শিং, আগরচন্দন, শিতামিশ্রি, তেজপাতা, নিমমকু, পানমানা, কবোখজি, বৃন্দাশাক, হৈখাগোক মনা, অশ্বগন্ধা, দারুচিনি, বালা, কাকড়শৃঙ্গী, কাংখিল (কুড়), অর্জ্জুন শাল, (পোৎশিং অসি কবিরাজগী মনা মশিং য়োনবা দুকান্দগী ফংগনি)। হায়রিবা পোৎশিং অসি চাং মান্ননা পুন্না শুগাইদুনা কুপহল্লগা, নোংমদা শিকিগী মরুম খোইহিগা লোইননা অহুম্লক চারবদি ফৈ।

হিদাক – পান মনা মখোক তোলা ১, শিংখা অকংবা তোলা ১, উচিথি তোলা ১, হায়রিবা পোৎশিং অসি শুগাইদুনা কুপহল্লগা রতি ৬ কী গুলি তারগা খোইহি (শিকি) অমগী মরুমগা চারবদি ফৈ। হিদাক অসি নুমিদাংদা চাগদবনি।

নোংমাংখা মকু অকংবা তোলা ১, উচিথি তোলা ১, শিংখা অকংবা তোলা ১ পোৎশিং অসি শুগাইদুনা কুপহল্লগা খোইহি খরা হাপ্লগা, রতি ৬ কী গুলি তারগা, তুলসি মনা মহি তোলা মখাইগী মনুংদা গুলি অসি হাপ্তুনা চারবসু ফৈ।

শিংখা কাঙ্গোই শানা পানা শোইদুনা, ব্রাওরি ব্রাওবি কংহল্লবা পব্রা মখাই অমা, শলগী ঘী পব্রা মখাই অমদা ঙৌদুনা গ্রেম-গ্রেম লাওরগা কুপ্পা তকখাইদুনা শিকি অমগী মরুম নুমিদাংদা অমুক অনিরক চারবদি লোক কংখু ফৈ।

পানমনা মখোক অকংবা তোলা ১, উচিথি তোলা ১, তুলসি মনা তোলা ১, হায়রিবা পোৎশিং অসি মুন্না কুপহল্লবা চংনিং ৬ কী মরুমগা, হঙ্গাম থাও শিকি অমগী মরুমগা, খোইহি ড্রোপ ১০/১০ গা নোংমদা অহুমলক মরিরক চারবদি লোকখুবা ফৈ।

হিদাক – চুঙৌ মহি লৈনুংদা মনিল চৎহন্দনা (হায়বদি লিক্লিগুম্বা ১ গী মনুংদা হাপ্পগা) থা ৬ ফাওবা ফুমলুরগা লৌথোক্কনি। ফুমলুরিবা চুঙৌ মহি অদু তোলা অমগা হয়িংখোইগী খোইহি তোলা ১ গা, ঈশিং অইংবা তোলা মখাই ১ গা য়ানশিন্নরগা, তোলা অনি মখাইনি। তোলা অনি মখাই অসিনা নোংমদা ৩ লক থক্কদবনি। হিদাক্তি নোংম নোংমগী য়াম্দুনা শেমগদবনি। হীদাক অসি লোক খুদুনা থবাক নাবা, ঈশিং চৎপা য়াদবা, লোক্তা ঈ-য়াওবা অসিনচিংবদা য়াম্না কান্নরবা হিদাক্নি।

কিসমিস তোলা ২, চিনি অঙাংবা অপৌবা তোলা অমা, নিংথৌখোংলি তোলা ২ পোৎশিং অসি ঈশিং সের অমনা ফুৎপনা মহি পৌব্রা অমা লৌরগা শেংনা চুমথোক্তুনা থকলমদাই খুদিংদা মহি অসি তোলা অমদা খোইহি ড্রোপ ১০ যান্নবগা নোংমদা ২/৩ লক থক্লবদি লোক্কী লাইনা অকনবা পুম্নমক কোকই।

হৈগ্রু অকংবা ১০ ঈশিং পৌব্রা মখাই অমদা নুমিদাং অমা তিংলগা মহি অদু তোলা মখাই অমগা খোইহি তোলা মখাইগা য়ান্নদুনা নোংমদা ২/৩ লক থক্লবদি লোক শিত্তোকপা য়াদবদা লোক থোকই।

লাইচাক

লাইচাক্তি – সেন্তাংগী ঈগা চামেল অহিংবা তক্তুনা অনীমা য়ান্ননা তৈও ফৈয়ে।

কবো খজিনে, য়েলনখৎ, পানা মনা মখোক, লফোই মকু, মনাহে কংনা ফৌও। লফু থরো মচুমগা কাব্রংচাক মখোমগা তিন্দনা থকও ফৈয়ে খঙও।

তোবোংখোংচাক মনা লাইকোই, খুহিং, ফুবিনচিংবা উনশাগী লাইনানা নাবদা নোইশিল্লু তকউ ফৈ।

খামেন অশিনবা মতোন তরেৎ ফংদ্রগা মনা তরেৎ হেক্লগা লাইকোই থুংফমদা শম্বী অকংবনা হান্না খোংলগা মপান্দগী খোমজিন্দুনা নোইয়ু তকউ ফবনে। ফত্রিবা ফাওবা শিজিনৌ।

গার্জ্জন থাও (দুকান্দা ফংই) তোলা অমদা সোডা তোলা অমা গন্ধক (কণ্ডক) তোলা ২ হাপ্পুনা নৈখাইরগা তৈববদি নুমিৎ ৩/৪ নিদা লাইকোই থুংবা ফৈ।

মেক্রুক্লে গন্ধকনে, লুপা হিদাক্কী কবোকনে, ফিটকিরিনে অসি চাং চপ মান্ননা য়ান্নরগা ঈশিংদা হাপ্পুনা (তক্তুনা) তৈরবদি লাইকোই ফৈ।

তুলসী মনাগী মহিগা চম্প্রা মহিগা য়ান্নরগা তৈরবদি ফৈ। হায়রিবা হিদাকশিং অসিনা ফত্রবদি খুৎহিংগী হিদাক তৈরবসু ফবা য়াই।

লাইরেনচাক মহৈ অদু থুম চুহি তোক্তুনা তৈবদা লাইকোই, অপাৎপা, খুহিং, চেরেনচিংবদা ফৈ।

লাইকোই লাইচাক

লাইকোই লাইচাক্কী হিদাক্তি – চম্প্রা, শিংখা, মুকথ্রুবী, খারী, হংকামথাও, মোরোক মশিংখা ৭ পুম্নমক মহী লৌরগা তৈবীয়ু ফবনে।

থাওনম ঙারৌবী থাংজা নুমিত্তা বার্ত্তোন তৌরগা নুমিৎ য়ুংবদা মরা লৌরগা তক্তুনা তৈয়ু ফবনে।

লাইখুন

থাও অহিংবগা সমুদ্র ফেনা তিন্নদুনা হাপউ ফৈ।

লাইচাক

লাইচাক্তি – সেন্দাংগী ঈ-দা খামেন অহিংবা তক্তুনা ফুৎলগা তৈয়ু।

লাইচুবা

লাইচুবা কোক্লবা – মৈতে ঙামু মতুপ ৭ থোক্লা কক্লগা চন্দ্রমুখি অঙৌবা মনাগা থুম মোরোক মরোই থাকতুনা থোংদুনা পিজৌ লাইচুবা ফবনি। হাওননবা থাওনচিংবসু ঙৌবা য়াই।

১ দি পাখংবা লৈতোল ৭ কী মতোল লাই মশাগা থোংলগা পিজৌ ফবনে।

লাইচুবা কোক্লবা ১ দি – উয়াংগন মতোন ৭ কা ঙাক্রিজৌগা ইরোই অঙৌবগী ঘীগা, গুন মরুনা মোরোক ওইরগা থোংদুনা পিজৌ ফবনি।

১ দি – লাল্লুকোক মতোল ৭ কা চম্প্রা মহীগা থুম মোরোক থাক্তুনা পিজৌ।

লাইথি লাইরুম

লাইথি লাইরুম নাবগী – কলতুকনে, চামেলনে, শৈচাক মকু, হৈরি হৈজাও মসিননে থাংকা তোৎতনা থোমও ফবনে।

লাইথি লাইরুমগীদি – কলতুকনে, শৈচাক মকুনে, হৈরি হৈজাও মশিলনে, থাওনে তোৎতনা থোম-ও ফবনে।

লাইথোকপা

লাইথোকপা হৌবা নুমিত্তা – চুঙৌ মহী, শীংখা, গুনমরিচ, লোংপাল অহুম, লুপা হিদাক, কর্পুর, চাইফোর তিন্নরগা পীথকউ। নুমিৎ হুমনি শুবদা খোইহী, উচিশুম্বল তিন্নরগা পীথকউ। মরিনিশুবদা হক্কী ঈশিং, থুম, তিননে অসিনা তিংথৌ মতোন খরা পুন্দুনা শুমজিৎ শারগা লুপ্তুনা লাই ঈরুবীয়ু। মঙানিশুবদা হক্কী ঈশিংনে, চনম মহী, শিংখা মহী, কাংহু মহী অসি তিন্নরগা তৈয়ু। লাইনা হনখ্রবদি থৌদোকউ, নুমিৎ তরুক তরেৎনিদা হনগদবনি। মসিদা হন্দ্রবদি – চরাইশাবী মহী, ফকফাই মহী, হঙ্গাম থাও, কাকয়েন খুজিল মহীগা পীথকউ ফবনে। নুমিৎ নিপান মাপন্নিদা ফগদবা হিদাক্তি – ঙমুমান মরা, চেংপাক্কী য়াম, লৈকাং, লফোই মহী,লাংথ্রে মহী অসি তিন্দুনা তৈয়ু ফৈ।

লাই মমিং – (১) মৈপোকপী লাই (২) কবোক লাই (চেঙপাক্কী য়াম লৈকাংগা তিন্নরগা তৈবা ফৈ) (৩) মুকথ্রুবী লাইদা মুকথ্রুবী মরু তরেৎ য়াও (৪) হুপচাক লাইদা হুপ মতোন তরেৎ য়াও (৫) পাংখোক লাইদা পাংগং মহী য়াও (৬) চুজাক লাইদা চুজাক্কী য়াম য়াও (৭) তনলাই (৮) লাইকুপ (৯) য়ুমখাইবা লাই। লাইথোক মাপন্নি লায়য়েং অসিনা য়েংবা য়াই।

লাইথৌবগী হিদাক্তি – লাইরেন মশীংখা, শিংখা, শাওম মশীংখা, খোইহী অসিনা গুলী শেমলগা পীজবা ফবনে।

লাইনা হনখ্রবদি – কেগে মানবীগা গুনমরিচকা তকখায়রগা খোঙবীগী খুজিন কারক্তা তিংখংনা ঈ খজিক্তুং লৌথোক্লগা হিদাক অসি থাও ফবনে। য়েরুমগা চেংহী চফুগী চেং অপুম্বগা খুয়া থম্বান্দা তৈয়ু। য়ুম মাংবা নংলবদি, লাইগী লাইহীদাক, চা অহিংবা তকতুনা পীথকউ।

হিদাক খুদিংমক্তা মচন পিবা তারবদি চুঙৌগী মহুৎতা খোইহীনা শিনবা য়াই। চহী অমগী লায়না অসি লাকত্রিঙৈদা ঙাকথোক্লবা পাম্বে। ইঙা, ইঙেল, থব্রান ফাওবগী মনুংদা – লাইরেন মশীংখা, শিংখা, শাওম মশীংখা, খোইহী অসিনা তিল্লগা গুলি শেম্মগা চাবা ফৈ। নাখ্রবদি মথক্তা পিরিবা লায়য়েং অসিনা তৌগনি।

লাই থোকপা (ফুরি)

লাইনা অসিগী ওইরকপা মওং – মোরোক্লচিংবগী অশাবা চিঞ্জাক, অশিনবা, খরি, থুম অমসুং শঙ্গোম অফম্বা শঙ্গোম অনৌবগা শা-ঙাগা পুন্না চামিন্নবা, হূ চেনবা চিঞ্জাক অমসুং ঈশিং হায়রিবা পোৎশিং অসি লমহেন্না চারুবদা, অদুগা শা-ঙাগী য়েনশাং চারুবা মতুংদা শঙ্গোম অফম্বা অনৌবা চারুবনচিংবদা লাইনা অসি ওইরকই। লাইনা অসি হৌরমদাইদা – লাইহৌ, লু তাং চিকপা, গ্যান মাঙবা, কুচু মাঙবা মিৎ ঙাংবনচিংবা

মওং অসি তৌরকই। লাইনা অসি মী মী অদুগী মশাদা লৈবা ধাতুগী মতুংইন্না মখল ১৩ শুই হায়না "আয়ুর্ব্বেদ" শাস্ত্রদা হায় মদুদি –

১। নুংশিৎকী দোষদগী ওইরকপা ফুরি।

২। মৈগী দোষদগী ওইরকপা ফুরি।

৩। ঈগী দোষদগী ওইরকপা ফুরি।

৪। লোক্কী দোষদগী ওইরকপা ফুরি।

৫। নুংশিৎ, মৈ, লোক্কী দোষদগী ওইরকপা ফুরি।

৬। শা-ঙা হূ চেনবা ঈ নাই চাবগী দোষদগী ওইরকপা ফুরি।

৭। হকচাংগী শাদোংগী দোষদগী ওইরকপা ফুরি।

৮। হকচাংগী উনশাগী দোষদগী ওইরকপা ফুরি।

৯। হকচাংগী মহাউগী দোষদগী ওইরকপা ফুরি।

১০। হকচাংগী মতোংগী দোষদগী ওইরকপা ফুরি।

১১। হকচাংগী বীর্য্য কোমগী দোষদগী ওইরকপা ফুরি।

১২। হকচাংগী তুখোংগী দোষদগী ওইরকপা ফুরি।

১৩। হকচাংগী শরুগী দোষদগী ওইরকপা ফুরি।

লাইথোকপা মখল ১৩ গী লাইওং :-

১। নুংশিৎকী ঃ– ফুরি ইনৌ নৌই, মচু মুই, হকচাং য়াম্না চিকই, উনশা লিংখৎলি, থিন্না মুল্লি।

২। মৈগী ঃ– ফুরি ঙাংই, মচি ১ দা মুই, মচি ১ দনা নাপু মচু মাল্লি, হকচাং অপূম্বা নাগনি, হকচাং মনুং ওলাংগনি, ঈশিং থৌরাঙ্গনি, লোক খুগনি, মশা নিক্কনি, জ্ঞান ওন্নগনি।

৩। ঈগী ঃ– মশা মোনগনি, চাক্কনি, চিনবান কংগনি, ঈশিং থৌরাংগনি, অমাংবা য়ৈখৎকনি। লাইহৌ কন্না তৌগনি, মিৎ ঙাংগনি।

৪। লোক্কীনা ঃ– ফুরি মচু ঙৌগনি, লংগনি, নোইগনি, কোক চিক্কনি, চিনবান ঙাংগনি, ফুরিদা চিক্ল চিক্লি তৌগনি।

৫। নুংশিৎ, মৈ, লো কপুনবগী ঃ– ফুরি মচু ঙাংগনি, য়াম্না চিক্কনি, চেংপাক্কুম্না ইপাক পাক্কনি, মনম নমথিগনি, কুংনা থোক্কনি, থিন্না মুনগনি, লাইনা অরুবনি।

৬। হূ চেনবা, ঈ নাই চাবগী ঃ– ফুরি কুপকনি, থুনা মুনগনি, ঈ-শেংদ্রগা খরব্রাই, করিগুম্বা থিনগাইরুরবদি ঈ থোকই।

৭। শাদোংগী ঃ– তপ্না নাই, ফুরি থিন্না মুল্লি, লাইহৌ তৌই, ঈশিং থৌরাংই, জ্ঞ্যান মাঙই, চিকই।

৮। উনশাগী ঃ– থৌনাউ ফুনগনি, জ্ঞান মাঙগনি। য়াম্না অরুবা লাইনানি।

৯। মহাউগী ঃ– ঈশিংগী কোঙ্গোলগুম্না তৌগনি, অরাইবা লাইনানে।

১০। মতোংগী ঃ– ফুরি কোইরপ কোইগনি, থোংকনি, ইরং লংই, য়াম্না নাগনি, জ্ঞ্যান মাঙগনি, অরুবা লাইনানি।

১১। বীর্য্য (কাম) গী ঃ– য়েংবদা মুনবা মাল্লি, ইমুন মুনগন্দে কুপ্না লংই, য়াম্না নাই, জ্ঞান মাঙ্গনি, লাইনা অসি হিংগন্দে।

১২। তুখোংগী ঃ– মশা পূম্না ঙাংই, নুমিৎ ২/৩ নি লাইহৌ তৌগনি, চোংথোকত্রিঙৈদা হকচাং য়াম্না নাগনি, লাইহৌ লেপ্পগা লাইপক্তা অহানবদা চোংথোরকই, হকচাংদা কোল্লি, লোক খুই, পুক য়েকই, করিগুম্বদা মপান্দা ফুরি থোকত্রবদি লাইয়েংবা ৱাই।

১৩। শরুগী ঃ– ফুরি পুম্নমক হকচাংগী মচুগুম্মি, পিক্ল পিক্ল কুপ্না ইৱাং ৱাংখৎলি, অথুপ অথুপ্না মফমদা নাগনি, লাইনা অসি লাইয়েংবা ৱারে।

মথক্তা হায়খ্রিবা লাইনা ১৩ অসিগী অহানবা নাবকপা মতমদা মখাগী হিদাকশিং অসি পিজগনি।

হিদাকশিং –

শুগ্রিক মকুপকা, গুনমরিচ মকুপকা, নোংমৈ শীংজং মচুমগা পিথক্লবদি অরুবা লাইনা ওন্দে।

পেরুক মহি, ঈশিং কোন্দোল মহি খোইহিগা পিথক্লুনা ওথোকহল্লবসু ফৈ।

কারোন অখাবী মহি য়াইঙং মকুপকা পিজরবসু ফৈ।

নুঙ্গারৈ মনাগী মহি, চেংহিগা পিথক্লবসু ফৈ।

নোংমৈ শীংজং মচুম খোইহিগা পিথক্লবসু ফৈ।

ফুরি হুন্দোক্লগা মুন্দ্রবদি – নিংথৌখোংলী, যষ্টিমধু, কিসমিস, চুগী লেম্ফু, কফোই মকু হায়রিবা পোৎশিং অসি ঈশিং পৌৱা ৫ দা ফুৎপনা পৌৱা ১ লৌরগা চিনি অঙাং পৌৱা মখাই অমগসু য়াল্লগা পিথকপা মতমদা তোলা ১ পিথক্কনি, নোংমদা ৩/৩ লক পিথক্কদবনি।

খনাও ফুল্লবদি – মনাহি, হৈগ্রু, রহেরা, উচান মচি, মথক্কী ঈশিংগী নিয়ম মতুংইন্না ফুৎলগা নোংমদা তোলা ৩ পিথক্কদবনি। মপিথকতি অহুমলক থোক্লা পিথক্কদবনি।

উচিথি, মনাহি মকুপকা খোইহিগা তোৎলগা পিথক্লবসু ফৈ।

অনাবনা ফরক্লবদি চাক, অখাবা মনামশিংগী য়েনশাং পিজগদবনি। চাওরাক্লা নোংমাংখা, নিম, কারোন অখাবনচিংবা।

অনাবনা মপুং ফানা ফত্রিবমখৈদি, শা-ঙা চারোইদবনি, থাউ তৈরোইদবনি, নুংশিৎ লাংহল্লোইদবনি অমসুং য়ুমপানবগী ফমদিন্নবা তৌরোইদবনি। হায়খ্রিবা চিঞ্জাকশিং অসি ফংদ্রবদি চেং অরিবগী চবোল লৌরগা মদুদা শিতামিশ্রি খরা হাপ্লগা অমুক মুন্না লোপ্তোক্তুনা পিথক্কনি। অদুগা চাক পিজবা য়াবা মতম লাক্লবদি চেং অরিবগী চেং অদু ঈশিংনা হন্না হন্না অহুম মরিরক চবোন চিথোক্লগা চাক্কী মহূ লৌথোক্তুনা পিজগনি। চেংপাক অরিবা ঈশিংনা ১০৮ লক হন্না হন্না চামথোক্লগা পিজরবসু ফৈ।

লাইথোক্লবদি – হৈরোংখা মরূ তক্তুনা ফকফাই মহী অনীমা খুৎতোল খুৎনা তৈও। লাইথোক্লবদি তাইরেল মনা মৈদা ইকও, শলধীগী উং অনীমা তৈও। লাই থোক্লবদগী হনচীলখিরাবদি লমলেলদা ফকফাই মহী পুল্লেমালবী মহী, ওকহিদাক মহী অহুম্মা মৈদা লোন্দনা থকও। শিরোইদবদি থোক্লকয়ে।

লাইথোকপা য়েংনবা হিদাক – হঙ্গামথাওগা, থুমগা, খুরাচলি মরু ২, অথৌবা মচেং খরা হাপকনি। থরোই নিংখাবী মহিদা শিং মহি খরা য়াওনি, গুন মরু ১ হাপ্লা। লাইজুম ফাইবা – লফুরা তক্তুনা পিথকউ ফবনে।

লাইথোকপা য়ৈজিল্লবা

লাইথোকপা য়ৈজিল্লবদি – তীপ্লোক মহী, সিংখা, থুম তোৎতুনা থকহল্লো। ১ দি ফকফাই থুম মোরোক তোৎতুনা তৈও। হক মনাগা জাকেগা ফুৎতুনা পিথকও লাইফুথোকয়ে।

লাইগী নুংশিৎ

লাইগী নুংশিৎনা চিক্লবদি – থম্না খেনচোং তরেৎতা উতংপয়া তরেৎনা পুনবা য়েরুম অমা। লাংথ্রে মতোন তরেৎ, হুপমতোন তরেৎ, তৌমতোন তরেৎ, কবোক মরু তরেৎ, হৈরুক অমা, পানা তাংগা অমা, দখিনা অমা খোইরু থাংমৈ অমা, চেং মেরুক চৈখেৎপী অমা অসি য়াওনা লাই খুরুমও।

হিদাক্তি – লম খুচংগা লৈহাও মনাগা ফুৎলগা ৫/৫ নি থক্কনি। মখাদা পিরিবশিং অসি লাই খুরুম্লগা থক্কনি তৈগনি। মদুদি – হুপ মতোন ৭, লাংথ্রে মতোন ৭, চন্দ্রমুখি মতোন ৭, লুৱাংতৌ মতোন ৭, ঙমু, ৭, খুজুম পেরে মতোন ৭, য়েলাইচি মরু ৭। লাইশোল হায়গে – "তুবী নংগী নথৌ তৌবনে, লাই নংগী নঙম তৌরবনে। হরিকক মাঙও তুম্মো গুরুশিদবগী য়াথংনে" ৭ লক শোলগনি খঙও। লাইওক্লবদা ফবনে। হায়রিবা পোৎলম পুম্নমকসি থাংজা নুমিৎতা চফু অহনবা অমদা মুন্না ফুৎলগা লারোন তরেৎনা চফু মমাইদু খুমগনি অদুগা মথক্কী লাইশোন অসি শোন্দুনা থকউ। লাইওক্লবা ফবনে। তৈগদবা হীদাক অমা হায়গে – থাংচিং মখোকনে, থম্না মখোকনে মৈ থাদুনা উং লৌরগা ঈশিংদা খরা খরা হাপ্লগা পিথকউ। মশাদসু খরা তৈবীয়ু লাই চেনগনি খঙও।

লাই নুংশিৎ তুম্নবা

লংমাংখা, য়েন্নখৎ, ভোগতি, লোয়ুমলৈ, রস্মী তিকতা (লক্ষী তিকতা), খোংক্রম অখাবা, মাইরেন অখাবা নত্রগা শেবোৎ অখাবা মরম ৭ অসি লৈহাও অমা হাপ্লগা ফুত্তুনা পিথকউ ফবনি খণ্ডউ।

লাইথুপ চিরাই

লাইথুপ চিরাইগী হিদাক্তি – চনম, কেক্রু, ওকহীদাক তক্নুনা তৈয়ু।

লাইপোম

লাইপোমদি – তন্দল মনাগী মহী, মনাহৈ, নোংমৈ হিদাক তোত্তুনা তৈও। লাইশোলদি – পোং লাংলেন তুথবা কুরুক অমসো হায়না শোলও। ঙম্বনে। লাইপোম চীরাইদা – কেক্রু, চনম, ওকহীদাক অহুম তক্নুনা তৈও। লাইশোলদি – পুং পুং চেৎ কুপ ফেৎ। ঙাঙত্রংবা ফিরাক থাং হায়না শোলও ফৈয়ে।

য়োৎলাই থাংলাই, লমকাপ, অকাপ্পা, য়াইরোঙ, লাইপোম চীনাই (চীরাই) মঙামক হন্থনবদি – লাইরেল, শন্দং, নুংওক, শাফু, লাংহৈ, খুপাই তরুকমক্কী মশিংখাবু তিন্নদুনা তৈও ফৈয়ে। মঙামক অসিবু অমরক হঞ্জিনলক্কনে হায়রবদি চনম, থুম অচুম্বা, হনুবা খুৎলাম মহী, হেন্থাক, শুনু হীদাক তুকতা, উশিংশা কবো মুরোকশি অসি খৈপীকপু তক্নুনা শলযুংনা মহী ওইও ফৈয়ে।

লাইপোম (মচীন নাইদনা পোম্বা)

লাইপোম মচীন নাইদনা পোম্বগী হিদাক্তি – তন্দন মনাগী মহি, কুম্না মহি, মনাহি, নোংমৈ কাম্তক য়ান্নরগা তৈয়ু।

লাইমল

লাইমল হৌরবদি – কেক্রু, থুম মখোই, মোরোক, মি অহাম্বা মৈদা ইকও য়ানশিন্নরগা থকও। ঙমদরবদি নোংমৈ শীংজং, মি মরু, ওক হীদাক মপাল অমুবা থাংজা নুমিৎ লৌ-ও। কনত্রুক, চাইপোর, রোং, মুথ্রুবী অসি খৈবিক তক্নুনা চেং কবোক্কী য়াম তোৎও নম্মেন্না মহী ওইও। খুৎনাওবী মবম চাওনা শেমদুনা চাও ফৈয়ে।

লাইমলদি – থুম মাকোই, কেক্রু, মোরোক মি অহাম্বা ইকও, য়ালদুনা থকও ফয়ে। ১ দি নোংমৈ সিঙচঙ, মী মরু, ওক হিদাক, কনতুক, মুথ্রুবী, চেং কপোক্কী য়ামগা তাদুনা চাও ফয়ে।

লাইমল চংনবগী হিদাক্তি – শামু নম্বেল, ফকপাই মহী, পুলৈমালবী মহীনে ওকহীদাক মহীনে ৩ অসি ফুত্তুনা থকপা ফবনে।

লাইমলদি – থুমকোই, কেক্রু, ফকফাই, মি অহামবা, সুদুনা থকহলও। ১ দি নোঙমৈ সিঙজঙ, মীরু, ওকহীদাক, কলতুক, লোং, মুথ্রুবী, চেংকবোক অসি খৈবিক তিলদনা থকও ফৈয়ে।

লাইরেল ওক্লবা

লাইরেল ওক্লরবদি – লৈতালনা লাই তম্না শাও, য়েরুম ৫ কোনয়াই, হৈ মরম ৭, চেং য়াইঙঙতৈবা, হামুক তৈবা পানা ক্বা, সীং কোংখাং, হৈমাং, তৌরেল মতোল ৭, চাক হঙ্গাম মরূ, শগোল হৱাই, য়োৎকুপ, থাঙ অমা, লাফুৎ অমা আতীল অপাল্লোন শোলনা থাও। লাই অদুবু লাফুৎ মথক্তা থম্না পোৎলোইও। মথেক ৯ থোক্লা সীঙপোৎ ৯, মাইকৈ ৯ মায়াই কা ৯ মাদা সারুক সীনলমও অদুগা সুমনা পোৎলোইও।

লাইরেল শাজিক

হোংঙু কক্লামানবী, নুংশিল অশংবা, পানা মানা শুদুনা থোমউ। ফত্রবদি হৈমাং অকুপ্পা, নুংশিল অশংবা, ঙাচিং অকংবা তবেৎনে, শগোল হৱাই মরু তরেৎ, পানা মনা কুপ্না শুদুনা থোমউ কেনদুনা ফগনি। নত্রগা কুমফুগী মনীংদা পকপা মপং অদু তৈবগা শম য়েৎশল্লগা তেংনৌ মখাম তৈয়ু পুমদুনা কোল্লি।

লাইরেন শজিক

হিদাক্তি – সোদা বাইগপ শুনুগা তিন্নদুনা তৈয়ু। পানা মনা ৩, লোংমপান ৩, কর্পুর তুলা ১, চেং মরু ৭ তকখাইবগা চাবা অপোম অতং ফৈ। সোনামুখি, কিসমিস, চিনি অঙৌবা পুন্না কালৈদা তোৎলগা চাও।

লিন চৈশু, য়েরুম মমুৎ, খোইহিগা থোম্মু সাবোন, শুনু, থাও পুন্না নৈদুনা মেক্রুক, য়াইঙং থাওদা লোল্লগা লৈপাক লৈতান থুমগা তোৎলগা থোম্মু। উহন মরা তোনিংখোক মরা তক্লগা তৈবা ফৈ। য়াইমু, লৈহৌরা অমুবা মরু, ঘীগা থোম্বা ফৈ। হৈক্রু মহি, খোইহি, সাপোন, হিদাক মনা, উরোক শুম্বল, য়েনপৎমনা থোম্বা ফৈ। উয়ুং মরা, উশিংসা, যাইফর লোংমপাল, এলাইজি, উ মোরোক, শিংখা, উচিথি তকখাইরগা চন্দোন মরম ৭ ফুৎপগী মহিগা থকমিন্নৌ।

কারোংহৈ ফুৎলগা ইরোই অঙৌবগী শঙ্গোমগা লারোন ৭ লোন্দুনা ফুৎকনি। মনিন্দু খরি মপাক্তা য়ৈহল্লগা চাবা ফৈ। সোনামুখি মনা, কালানিমুক, সিতামিশ্রি চিনি অঙৌবা তোৎলগা চাক্কা চাগনি। লম মোরোক মনা ফুৎলগা থাও হান্না তৈরগা থোমনি। (হিদাকশিং অসি খ্বাং নাবদসু শিজিন্নবা য়াই)।

লাইরেন শজীক

লাইরেন শজীক্তি – হোংঙু কক্লা মানবীবু কুপ্লা তক্কুনা খেলচীগা য়ান্ননা তক্কুনা শজীক মখোঙদা কোয়না য়াক্তুনা তৈও। পুন্লবগা শৎথোকও অদুগা হাওচক নমথীবী, ক্বা অপুমবা কাব খাচী তক্কুনা থোমও। য়াৎথোকপা ওইরবগা য়াইঙঙ, তেখাও য়াইখু, মুকথ্রুবী, ফকফাই মরীমা তক্কুনা চোংখান মহী, নমলেন অনীমনা মহী ওইদনা তৈও ফবনে।

লাইরেল শজীক্কী হিদাক্তি – কক্লা হোংলুমালবী খেলজিগা তক্কুনা শজীক য়াৎখাইদুনা তৈও। পুমলগা সৎথোকও। হাওচক, কবো খাজি, হামেঙ সমপকপি ৩ মা তক্কুনা থকও। পাকথোক্লবদি তেখাও য়াইখু, য়াইঙঙ্ মুথ্রুবী, ফকফাই, চোংখাল মহী নমমেল অসি খৈবিক তক্কুনা তৈও।

লাইথি তৈবা পিরেনহৈ মনা ৭ না কুপ্তুনা খুবাক্লা থাও। হোংঙু কক্লা মানবী নুংশিন অশংবা, পানা মানা সুদুনা থোমও। হৈমাং অকুপ্পনে নুংশিন অশংবনে, ঙাচিং অকংবনে শগোল হৱাই মরু ৭ তং পানা মনানে সুদুনা থোমও কেনবনে। খুনুচেংবী মহীনে, লাইকি মরূগী মরানে, অংকোৎ মখোমনে চপ মান্ননা তিন্দুনা মতোল খিত্তং হুক্তুনা তৈও য়ুথক অমদা ফৈয়ে। য়াই অমুবা তক্কুনা নুমিৎ ৫ নি তৈও। গুন মরীচ মকুপ অদু থাওনা শোক তৌদুনা তৈও। ফত্রবদি শাবল মরিলখা, সাওম মসিংখা, তিন্দুনা তৈও। লাইরেল চাকনে, কুম শুনুনে, খারীনে অসি লংসুং তাদুনা তিন্নরগা কিশিল্লু নুমিৎ ৩ নিদা ফবনে। ঙাচিং অতেকপা খুয়া অমদা চমালু ২০ দং তক্কুনা থাওনা শোক তৌদুনা তৈও। অনাবদা পানা মনা কুপও ফত্তবমখৈ চৎথোকখিবনে থুনা ফবনে।

পেরুক নুংচেংবী মহীদা থুম হাপও মচীল খজিক্তা হলফাত্তনা থাজিল্লো ফৈয়ে।

লাইরেল শজীক, শজীক য়েন্নৌ

লাইরেল শজীক্কা, শজিক য়েন্নৌগা অনীমক্কী হিদাক্তি – খরীগা, য়াইঙংগা, শুনুগা, হোংঙুগা তিন্নদনা মতোল লেনথত্তুনা তৈও ফবনে।

লাইরেল শজীক্কী হায়গে – চামেলনা চম্প্রা মহীদা তকও অদুগা য়াৎতনা তৈও।

চীংথ্রাউ অঙাংবগী মকু ফুৎলগা মহীদুনা ঈরুজবা য়ান্না ফৈ।

চীংথ্রাও অঙাংবগী মহৈ শুগায়রগা খোইহীগা তোৎলগা নোংমদা অমোক অনিরক চাবা ফৈ।

নাউসেকলৈ মনা ঙমু অতেকপগা থোংদুনা য়েনশাং ওইনা নুংতিগী পিজবা ফৈ। অমেৎপদা মনাদু কোত্তুনা চাবসু ফৈ।

চীংথ্রাউ মকু, খোংনাংবট মকু, হামেং শম্পকপী মরানচিংবা চাং মান্ননা লৌরগা ঈশিং চাইশেল মরুমদা নংনা ফুৎলগা চুমথোক্কুনা চফু অমদা হাপ্লগা থমউ। নোংমগী ঈশিং খরগা য়ান্নরগা থকউ।

হৈবী মরু তিনখাগা তক্লুনা তৈবসু পোম্বা হনজিল্লি।

কেরোশিন অঙাংবা মহি খরদা কেক্রু মরেক খরা হাপ্পুনা য়াম্না মুন্না নৈদুনা তোৎলগা ফি অঙৌবা ১ দা তৈশিন্দুনা নপ্লবদি নুমিৎ হুমনি মরিনিদা পোকখায়।

হৈজাং মকু থেক্লগা মহি কামশিল্লু। লাইরেন শজিক ঈশিংদা হৌবা অদুগা খরিগা তিন্নরগা তৈবা ফৈ। লাইথি লাইরুমসু ফৈ।

লাইরেল শজীক্তি – হোংঙু কক্লা মালবী কুপনা তক্লুনা শজীক মখোঙ য়াৎতনা তৈও, পুমলবগা সৎথোকও। হাওচক, হামেঙ সমপকপী, কবো খজি, ক্বা অপুম্বা ৪ গা তক্লুনা থোমও। পাৎথোকলবদা তেখাওয়াইখু, য়াইঙং, মুথ্রবী, ফকফাই ৪ মাবু চোংখান মহী জমেল ২ মনা মহী ওইনা তৈও ফয়ে।

লাইরেল হিংকুমপা

লাইরেল হিংকুমপাগীদি – তৌপোম, হৈরুপোপ হৈঙাল, সিংখা, থুম অচুম্বা, চোংখান মহী, থরোই পিচুপ, কেক্রু, কাংহু অসি খৈবিকপু লোলদুনা কোঙকায় লৌও। খুচুম পেবেগী উতীনা নপ্থোকও, হিদাক তৈও ফয়ে।

লাইরেন হীংকুমপাগী হিদাক্তি – তৌপোম, হৈমাং মপান মৈদা ইকও হৈরীপোপ অঙালবা, হৈমাং, সীংখা, থুম অচুম্বা, চোংখান মহী, কেক্রু কাংহু অসি খৈবিক চফু অমা থন্না লোনও, কোঙখাইতানা লৌও। খুৎচুম পেবেগী উৎতীনা হকচাং পূম্না তৈথোকও ফৈএ।

লারোল হিংকুমবগী হিদাক্তি – হৈবপোপ, হৈকল, হৈমাং, সিংখা, থুম অচুম্বা, চোংখা মহী, থরোইপিচুপ মহী, কাংহু অসি খৈবিক তিলদুনা লোল্লগা কোঙকাইদা লৌও (খরদা লৌও)। খুচুম পেরে উতীনা নপ্থোকও অদুগা হিদাক তৈও।

লৈরোম্বা

লৈরোম্বদি – নোংলৈসং তীংদনা থকহলও। হুই মথু, হামেঙ মথু চাহলও। চাঙৈদা উরৈরোম মশানা য়ৈও। লাইসোলদি – পুরৈরোম্বও নংনা নরোন থোকপাকুম্না থোকহলও। লৈখাগী মরীসুঙ থৎথোকপিও।

লাই সঙকলবা কুম

লাই সঙকলবা কুমদি – চেকাই তীনগা ওকহিদাক্কা লেংদুনা থোঙজিন্দা য়াল্লো।

লাইহৌ মখল নিপালগী লাইনা

অনাবা খুদিংগী নাবা হৌগৎলকপা মতমবু 'লাইহৌ' কৌই। লাইহৌ হায়বা অসি মীওইবগী মৈ, ঈশিং, নুংশিৎ, লৈপাক, অতিয়া মখল মঙাসিগী অশোয়বা লাক্লবদা, অদুগা পুক্লিং য়াম্না হেন্না নুংঙাইরকত্রবদা অনাবা ওইরকই। হায়রিবা লাইনা অসি মখল নিপাল শুই। মদুদি –

১) নুংশিৎকী দোষতগী ওইরকপা লাইহৌ।

২) মৈগী দোষতগী ওইরকপা লাইহৌ।

৩) লোক্কী দোষতগী ওইরকপা লাইহৌ।

৪) নুংশিৎ অমসুং মৈগী দোষতগী ওইরকপা লাইহৌ।

৫) মৈ অমসুং লোক্কী দোষতগী ওইরকপা লাইহৌ।

৬) নুংশিৎ, মৈ অমসুং লোক্কী দোষতগী ওইরকপা লাইহৌ।

৭) নুংশিৎ অমসুং লোক্কী দোষতগী ওইরকপা লাইহৌ।

৮) শাপ্নচিংবদগী ওইরকপা দোষতগী ওইরকপা লাইহৌ।

১। নুংশিৎকী লাইহৌ – লাইনাসিগী মওংদি, চিন, য়া কংই, হাকাম চল্লি, তুম্বা য়াদে, নিংথমই, ওনিংই, মহাও খংদে, থবাক নাই, কোক, খোং, খুৎ অমসুং তাং চিকই, পুক নাই, অমাংবা লিকই, হকচাং অপৃম্বা নাই।

২। মৈগী লাইহৌ – লাইনা অসিগী মিহুন্দি য়াম্না য়াংনা হুল্লি। মওংনা – মিৎশাবা, হুমাংকাবা, চানিংদবা, ঈশিং খৌরাংবা, ওনিংবা, তুম্নিংবা, চিন খাবা, শিনবা, চোইরোন লোনবা, পংথবা, চিন খনাউ কংবা, অমাংবা অমসুং ঈশিংগী মচুনা য়াইওংগী মচু মান্নগনি।

৩। লোক লাইহৌ – লাইনা অসিগী মিহুন্দি শোন্না হুনগনি। মওংনা চানিংদবা, হকচাং লুমথবা, নিংথম্বা, চাবা তুমদবা, য়ুং, মিৎ অঙৌবা, য়াম্না তুম্নিংবা, নাতোন্দা নপ অরাংবা তাবা, চিন থুম্বা, লোকখুবা।

৪। নুংশিৎ অমসুং মৈগী – লাইনা অসিগী মওংদি ঈশিং খৌরাংই, নিংথম্মি, ওলাংই, কোক চিকই, খৌরী চিনবান কংই, মতম অয়াম্বদা তুম্নিংলোই, জ্ঞান মতেক মতেক মাঙই, তু চুংগনি, তাং নাগনি, মিৎ মমগনি।

৫। মৈ অমসুং লোক্কী – লাইনা অসিগী মওংদি হকচাং হুমাংনা চোৎকনি তাং নাগনি, কোক চিক্কনি, য়াম্না তুম্নিংগনি, হকচাং লুমগনি, লোক খুগনি, পাখৎকনি।

৬। নুংশিৎ মৈ অমসুং লোক্কী – লাইনা অসিগী মওংদি করিগুম্বদা ইংব, শাবা, শরু তাং, কোক চিকপা, মিৎ পি তাবা, ইনম নমথবা চোইরোন লোনবা, লৈ শাবা, মূবা কংবা হকচাং চোকথবা, কোক ঙাওবা, ঈশিং কৌবা, তুম্বা য়াদবা, থবাক নাবা, থি য়ুং য়ৈখৎপা। লাইনা অসি মখল চাওরাক্না মখাদা ইজরি। মদুদি ক) অই"শ খ) অশাবা গ) ঈ-ওবা ঘ) লৈয়েং ফাইবা ঙ) পুক্কং লাইহৌ।

ক) অইংবা :– হকচাং পুম্নমক ইংই, লোক খুই, ওই, মশা নিকই। মরক মরক্তা থগোকই, চোইরোল লোল্লি, নুংদা চাকই, স্বর কায়গনি।

খ) অশাবা :– হকচাং শাগৎপা, নমথবা, খৌরাংবা, লোকখুবা, হকচাং অপূম্বা নাবা, ঙকশম মরী নাবা, লৈ মুবা, নাকোং পঙবা, নাতোন ইংবা, য়াম্না মাংবা অমসুং ওলাংবা।

গ) ঈ-ওবা :– ঈ ওই, হকচাংদা ঈগুম্না ঙাংবা অমসুং মুনা মুনা কোইনা লাংবা, মিৎ ঙাংবা, ঈশিং খৌরাংবা, চানিংদবা ওনিংবা, পাখৎপা, হকচাং মনুং চাকপা, খোং হাম্বা, ইনম নম্বা, হকচাং অপূম্বা নাবা।

ঘ) লৈয়েং ফাইবা :– লৈয়েংদা তিংখংনা থিনবগুম্না নাবা, ব্রা ঙাংবদা মরোল খংদবা, ব্রা ঙাংবদা তাদবা, পাঙ্গল লৈতবা, লোক খুবা, হকচাং শাবা।

ঙ) পুক্কং লাইহৌ :– নুংশিৎনা পুক কংখৎপা, লেঙবা হাইবা য়াদবা, স্বর ফুইনা হোনবা,জ্ঞান তাদবা। লাইনা অসিদি হিদাক লৈতে।

৭। নুংশিৎ অমসুং লোক্কী – লাইওংদি, চিন খাগনি, তিনবোং থোক্কনি, পংথগনি, লোক খুগনি, চানিংলোই, ঈশিং খৌরাংগনি, নিংথম চনগনি।

৮। শাপ্ন চিংবদগী ওইবকপা লাইনা পূম্বগী – বুদ্ধি শোইরোম্নে, ঙাইহাক ঙাইহাক জ্ঞান তাই, অয়াম্বা মতমদা অপু-নবনা পুই, চোইরোল লোল্লি, কুমলাইনাগুম্মী, লাইনা য়াম্না পুল্লি। লাইনা অসিনা ওইরকপদি– মরাল লৈতবা জীবদা অৱাবা পীরুবদগী অমসুং শিবা য়াবা, অকি অখং, থেংবা তাবনচিংবা তৌরুবদগী ওইরকই।

লাইহৌ

১। নুংশিৎক লাইহৌদা –

চেংহি তোলা অমা, সিতামিশ্রি তোলা অমা, হৈক্রু মহি তোলা অমা, মনাহি তোলা অমা, উনিংথৌ মরু তোলা অমা, নুঙ্গারৈ মহি তোলা অমা, এলাইচি মরু তকথাইবা তোলা মখায় পুম্নমক অসি তিনশিন্নরগা পিথক্লবসু ফৈ।

এলাইচি মরু তোলা অমা, ক্য মানবী মরুগী মকুপ তোলা অমা, সিতামিশ্রি তোলা অমা পুম্নমকসি নৈখাইদুনা থক্লবসু ফৈ।

শিং, নিংথৌখোংলি, ফদিগোম, উচাল মনা, উচিথি, লমখাংগ পূম্নমকসি মুন্না ফুৎলগা নোংমদা অহুম্নক পিথক্লবসু ফৈ।

উচিথি, চনম, শিং, নিংথৌখে াংলি, লমখাংগ, সাম্ভোর, শেম্বাংকাওথুম, চিরাইতা হায়রিবা পুম্নমকসি মুন্না ফুত্তুনা নোংমদা অহুম অহুম্নক পিথক্লবসু ফৈ।

২। মৈগী লাইহৌদা –

লিলহাব মনা মহি তোলা অমা, নিংথৌখোংলী মহি তোলা অমা, ভুবটি মনা মহি তোলা অমা, রক্ত চন্দন মহি তোলা অমা পুন্নমক অসি ফুৎলগা থক্লবদি ফৈ।

নিংথৌখোংলি মহি তোলা অমা, শেবোৎ মচা মহি তোলা অমা, চবোৎ মবা মহি তোলা অমা, থম্বাল মনা মহি তোলা অমা পুন্নমকসি ফুৎলগা পিথক্লবদি ফৈ।

সাম্ভোব থুম তোলা অমা, শিংখা মহি তোলা অমা, গুনমবিচ তোলা অমা, তুলসি মনা মহি তোলা অমা, খোইহি তোলা মখায অমা পুন্নমকসি নৈখাইবগা পিথক্লবদি ফৈ।

নোংমাংখা, শাবল মবিলখা ফুৎলগা নোংমদা খর-খবা পিথক্লবসু ফৈ।

৩। লোক লাইহৌদা –

পানা মনা মহি তোলা অমা, শিংখা মহি তোলা অমা, উচিথি মকুপ তোলা অমা, পুন্নমকসি তিনশিন্নবগা অমুক্তা তোলা অমমম পিথক্কদবনি, হিদাক অসি শুদুনা লৌগদবনি।

কিসমিস তোলা অমা, নিংথৌখোংলী তোলা অমা,ঘষ্টি মধু তোলা অমা, নোংমাংখা মনা অনৌবা তোলা অমা, উচিথি তোলা অমা, হিদাকশিং অসি ঈশিং পৌব্রা মঙাদা ফুৎলগা পৌব্রা অমা মখায়তা লৌগনি। থকপা মতমদা হিদাক তোলা অমদা ঈশিং তোলা মখাই অমমম অমসুং খোইহি দ্রোপ মঙা মঙাগা য়ান্নদুনা থক্কনি। নোংমদা অহুম মবিরক পিথক্কনি।

নোংমাংখা, লমখাংগ, নিংথৌখোংলী হিদাকশিং অসি ফুৎলগা নোংমদা অহুম অহুন্নক খোইহীগা যান্নবগা থক্লবদি ফৈ।

উশিংশা তোলা অমা, এলাইচি তোলা অনি, উচিথি তোলা ৪, ব্রাশুনু তোলা ৮, সিতামিশ্রি তোলা তবামবি। পুন্নমক অসি তিল্লগা চংনিং ৬ কী মকমগা ঘী নত্রগা খোইহীগা তোৎতুনা চাববদি, লোক্কী লাইহৌ মাঙহনবা ঙম্মী। অঙাংগীদনা চংনিং অমগী অকম্বগা খোইহীদা হাপ্লগা লেকহল্লবদি অঙাংগী মশা শাগৎপা, লোক লাইহৌ মাংহনবা ঙমই। থা তকক্কী অঙাংদগী চহি অমগী অঙাংদা পিজগদবা হিদাক্রি।

৪। নুংশিৎ অমসুং মৈগী লাইহৌদা –

শাবন মরিনখা, হৈগ্রু, নিংথৌখোংলি, কিসমিস, মুন্না ফুৎপগী মহিগা শিং মহিগা চিনি অঙাংবা নৈখাইনদুনা নোংমদা তোলা অহুম অহুম থক্লবদি ফৈ।

নিংথৌখোংলি, নিম মকু, ফদিগোম, থম্না মখোক, বক্তচন্দন পোৎলমশিং অসি ঈশিং তোলা ৩২ দা ফুৎপনা মহি তোলা ৮ লৌগদবনি। মহি অদু থক্লমদাই খুদিংগী তোলা অহুমদা খোইহী দ্রোপ ১০ হাপ্তুনা নোংমদা অহুন্নক থক্লবসু ফৈ।

৫। মৈ অমসুং লোক্কী লাইহৌ –

নিংথৌখোংলি, ফদিগোম, নিম মকু, রক্তচন্দন অসি মুন্না ফুৎলগা খোইহী খর-খরা য়ান্নরগা থকপা ফৈ। উচিথি তোলা অমা, যষ্টি মধু তোলা অমা, পানা মনা মহি তোলা অমা, তুলসি মনা মহি তোলা অমা হিদাকশিং অসি তিন্নরগা খোইহি খর খর হাপ্তুনা নোংমদা তোলা অহুম অহুম পিথক্লবসু ফৈ।

৬। নুংশিৎ অমসুং মৈ লোক্কী –

শাবন মরিনখা, শেম্বাং কাউথুম, নিংথৌখোংলি মুন্না ফুৎপগী মহিগা, শিং মহি খোইহি খর খরগা তিন্নদুনা নোংমদা তোলা অহুম অহুম পিথক্কনি।

ক) অইংবদা :– শিং, উচিথি, গুনমরিচ, অঙ্গোৎ মরা, জিরা, লম খাংগা, বামোনহাটি, পুষ্কর (কবিরাজ মনামশিং য়োনবা দুকান্দগী ফংই) হায়রিবা পোৎশং অসি ষন ময়ুং পৌৰা অনিদা ফুৎপনা পৌৰা মখাই অমা লৌরগা খোইহি দ্রোপ তরা তরা হাপ্তুনা নোংমদা তোলা অহুম অহুম থক্লগা ফৈ।

খ) অশাবদা :– লমখাংগা, নিংথৌখোংলি, পুষ্কুর হিদাকশিং অসি মুন্না ফুৎলগা শিং মহি, মনাহি মকুপ য়ান্নরগা থক্লমদাই খুদিং খোইহি দ্রোপ তরা তরা হাপ্তুনা নোংমদা তোলা অহুম অহুম থক্লগা ফৈ।

গ) ঈ-ওবদা :– রক্তচন্দন, থম্বাল মকোক, মালিকা মনা, শেম্বাং কাউথুম, জিরা, জার চন্দন, নিমমকু, যষ্টি মধু, বালা, ক্ষেত পাপরা পুম্নমকসি মুন্না ফুৎলগা থক্লমদাইদা খোইহি দ্রোপ তরা তরা হাপ্তুনা নোংমদা তোলা অহুম পিথক্লগা ফৈ।

ঘ) লৈয়েং ফাইবদা :– শাবন মবিনখা, ওকহিদাক, কর্পুর মন্না, উচিথি, ইন্দ্রযব পুম্নমকসি মুন্না ফুৎলগা চম্প্রা মহি তোলা অমগা তিন্নরগা থকপা খুদিংদা খোইহি দ্রোপ তরা তবা হাপ্তুনা নোংমদা তোলা অহুম অহুম পিথক্লগা ফৈ।

ঙ) পুক্কং লাইহৌ :– লাই নীংলগা অৱাবা কোকই।

৭। নুংশিৎ অমসুং লোক্কী লাইহৌদা –

উশোং মহি তোলা ১ হায়বিবা হিদাকশিং অসি হিংনা শুগাইদুনা মহি লৌগনি। মহি থোক্তবগীদি ঈশিং হাপ্লগা মহি লৌগনি। থক্লমদাই খুদিংদা খোইহি খর খর হাপ্তুনা নোংমদা তোলা ৩/৩ পিথক্কনি।

উচিথি তোলা ৪ ঈশিং সের ১ দা মুন্না ফুৎপনা মহি পৌৰা অমা লৌগনি। থক্লমদাই খুদিংদা খোইহি খর খর য়ান্দুনা নোংমদা তোলা ৩/৩ পিথক্কনি।

৮। শাপ্লচিংবদগী ওইরকপা লাইনা ময়াম্না পুনবদা –

অফবা লম্বী চৎতুনা তাইবংপানগী সেবা তৌদুনা ৱাখল নুঙাইনা লৈরবদি হায়রিবা লাইনা অসি কোকপা ওস্মী।

লাইয়ৈ

পুলৈগী লেনফু তক্কুনা পিথকউ মশাদসু তৈয়ু। নত্রগা লাংথ্রে মহিদা থুম হাপ্লগা তৈয়ু ফবনে।

লাইয়ৈ চিংবদি – তীম্ভোক মহী, সিংখা মহী, থুম তোত্তুনা থকহল্লো। ১ দি – ফকফাই, লাংথ্রৈ মহী, মোরোক তোত্তুনা তৈও। হুপনা চাকেম সুদুনা পিথকও ফুদোকয়ে।

লাইনা য়ৈরতী – খারায় মনা ৪ পানবা শাও, হৈকন, লাকন চাক য়াইঙও তৈবা লমশা উতী থোংও খারায়দা হাপও। ফিরাল ১ থেংও লৈতাললনা মী অমা শাও ফি শেংহল্লো, অনাবনা খুরুমহল্লো। লম্লোঙদা থমলমলু-ও। লাইহিদাক, ওকহিদাক, উশিংশা, কাংহু অসি খৈবিক তক্কুনা লম্লেম্না মহী ওইনা তৈও। অঙাওবা, লৈরোম্বা, থাগী লৈ লৈবা চঙহনগনু চেংও।

লাইয়ৈনা নারবদি – লাই পেরুক মনা ৭, পেরুক মনা ৭, গুনমোরোকসি ৩, য়াইঙং অখাবা মহী, শুনু খর ৫ মা অসি তিল্লো পিথকও ফবনে।

লাইয়োকপা

লাইয়োকপনা হন্দরবদি – তীনগা লাইগা সে। য়ুংনে, থুমনে, ময়াং হিদাকমনানে, সিংনে, অসি মৈদা লোল্লগা পুমতৈ তৈও ফবনে খঙও।

লাইহৌ

তুলসী মনা শুবগী মহী গিলাস তংখাই অমা, খোইহী চামচ অমা গোলমরিচ মরু ৩/৪, শিং মহী চামচ অমা শেন্নগা নোংমদা অহুন্নক পীথকপা কান্নে।

তুলসী মনা ২০, কালি মরিচ, শিং, দালচিনি ঈশিং পন্না অমদা য়াম্না মুন্না ফুৎলগা শিতামিশ্রি খরা য়াল্লগা লুম্বু লুম্বু শানা পীথকপা কান্নে।

শিঙ্গারৈ মনাগী মহী খোইহীগা শীজিন্নবা য়াম্না ফৈ।

লোক লাইহৌ

তুলসীনা ফহনবশিং :–

তুলসী মনাগী মহী চামচ ৩ (ড্রাম অহুম) খোইহী চামচ অমা গোলমরিচ মক ৩ তকখাইরগা পুং ৪/৪ কান্ননা ৩ লক থকপদা লোক লাইহৌ, টায়ফোইড, অরুমনচিংবা লাইনা ফহল্লি।

তুলসী মরূদি থাও ওইনা শুম্বা য়াই। মদু ধাতুগী লাইনা হায়বদি গনরিয়া চন্দ্রা ধাতুনচিংবদা য়াম্না কান্নে। মকুপ ওইনা তকখাইরগা বীর্য্য ফহল্লি।

সপ্নদোষ কাছা চৎপদি তুলসী মরূগা পানা মনাগা শাইদুনা চারগা থুনা ফবা ঙমই। ধাতুক্ষীন (ফম্বী ব্লাৎপা) মীগীদি তুলসী মরূ ফুকলগা শাইদুনা চারগা শঙ্গোম অনৌবা থক্লবদি ফম্বী ময়েংতাবা ফৈ। অমসুং হকচাংগী পাঙ্গল হাপকৎলি।

থাংতেন্না শোকপদা তুলসী মনা শুরগা থোম্বা ঈ খকই।

লোক শিৎপদা ঈ য়াওরবদি তুলসী মনা শুবগী মহি চামচ অমগা খোইহি চামচ অমগা য়ান্নদুনা থকপদা ঈ য়াওবা ফৈ।

তুলসী মনা অকংবগী সর্ব্বোট। শঙ্গোম চিনি লোল্লগা তুলসী মনা অকংবনা চা থকপগুম্না থক্লুনা অয়ুক্কী চিনয়া শেংবা লোইরগা থক্লবদি হারা কংখুনচিংবা লাইনা পুম্নমক ফহল্লি।

অঙাংগী অনাবশিং ফহনবা হিদাক :–

তুলসী মনা তোলা মখাই, ওকহিদাক তোলা মখাই, পিপুল (উচিথি মোরোক) তোলা মখাই, যষ্টিমধু তোলা মখাই, মিশ্রি তোলা অনি মখাই ঈশিং সের মখাই অমদা য়াম্না মুন্না মহী তংখাই অমত্তা ঙাইরবা ফাউবা ফুৎলগা চা চামচ অমমম নোংমদা ৫/৬ অঙাংদা পিথক্লবদি লোক শিথ শিথনা খুবা, চুম্নগী লোক, লাইহৌ চাব তুমদবনচিংবা অঙাং লাইনা পুম্নমক মাংহল্লি।

লাইওং :– নোংনা চোৎপা, নুংশিৎ অইংবদা হুমাং হঞ্জিনবা অসিনচিংবদা লোক থুংই। লাইনা অসি তৌরক্লবদি হকথি খল্লি, নাতোন্দা ঈশিং থোকই, হকচাং চিক খোৎলি, খৌনাওসু খরা নাই।

হিদাক্তি :– তুলসী মনা তোলা ৩ রোম ইশিং অশাবা পব্বা অমদা য়াম্না মুন্না ফুৎলগা শিতামিশ্রি শিং মচেৎ অমা হাপ্তুনা চুমথোক্লগা খোইহি চামচ অমগা নোংমদা ৩ লক থকপা ফৈ।

নোংমাংখা মকূ ছটাক অমা ঈশিং সের মখায় অমদা মহি তংখাইমুক কংশন্না মুন্না ফুৎলগা পিপুল (উচিথি) মকুপ মাষা ২ হাপ্তুনা নোংমদা ৩ লক পুং ২/২ কান্ননা থকপা লোক থুনা মুল্লি।

লোকথুংবা হৌরকপদা খরা খরা নিংথন্নবদি কর্পূর চংনিং মরিগী মরুম অদু চিনি অঙৌবগা পুং অমমমগী মতুংদা চারবদি অমসুং কর্পুর মকুপ খরা খরা নাতোন্দা চিংশিল্লবদি লোকথুংবা ফৈ।

অহিং তুম্নমদাইদা হঙ্গামথাও অশেংবদু খরগা থুম খরগা য়ান্নদুনা খোংখুয়া অনি খুৎকী খুবাক অনিগা তৈদুনা য়াম্না তক্লবদি লোক থুংবা ফৈ। লোক থুংলবদি অহিং চরা হেনবা য়াম্না কান্নে।

অঙাং অপিকপগী লোকথুংলবদি পানমনা শাহল্লগা হঙ্গামথাও তৈদুনা থবাক্তা নম্বিরবদি লোকথুংবা ফৈ। অঙাংগী লোক থুংলবদি মমানা চাবা থকপদা চেকশিনগদবনি। লাইহৌ তৌরক্লবদি খুলাই লাইফাগী শিজিন্নবা হিদাক পিজগদবনি।

লোক হারা

লাংহৈ মথিপোঙ, কপোমুরোকসি, উচিথি, সিংখা, কৌক্রুয়াই, থুম অহিংবা, পিয়ারংকা অসি কুপনা তক্তনা হৈবুং মহিনা তোত্তনা খরা খরা থকও লোক হারা ফয়ে।

লাইহৌ

লাইহৌবু অরূম হায়রগসু খণ্ডনৈ মরম অদুনা অরূম লাইহৌ হায়বা ৱাহৈসি শিজিন্নৈ। অরূম লাইহৌ অনাবা পুম্নমক্কী অথোইবনি। লাইনা পুম্নমক্তা লাইহৌ হায়বসি ইচেন চেন্নৈ। পোকপা শিবা অনিমক্তসু লাইহৌগী শরুক খরদি ইয়াও য়াওই। অরূম হায়বসি হৌরকপগা হকচাংবু মাংহনগে নিংই। মরম অদুনা লাইহৌবু লাইনা পুম্নমক্কী নিংথৌনি হায়নরিবনি। অসিগুম্বা লাইহৌ অসি মখল মখা য়াম্মি। অহানবদা মহৌশাগী ওইবা চুম্নগী লাইহৌগী মরমদা ইজগে।

হৌবকফম :– হকচাংদা লৈফম থোক্তবা মচাক হেন্না লৈরক্লবা মতমদা হকচাংগী মৈশানা হেনগৎলক্তুনা মপান্দা পুথোক্লবা হোৎনরকই। হকচাংগী মৈ কনখৎলকপগা লোয়ননা মিহুন কনখৎলকই, স্বর নমথিরকই। ঈশিং মচু শেংদবা অমোৎপা হাল্লকই। মদুনা তাকপদি হকচাংগী ঈ-দা শেংদবা মচাক য়াম্না য়াওবদু, মহৌশা কৌবী লাইবেম্বীনা হকচাংদা লৈরিবা ফত্তবা মচাক অদুমখৈ চাকথেক্তুনা মাংহনগে হোৎনবি। থীবিন্দা অমাংবা পন্দুনা লৈরগসু হকচাং শাগৎলকই।

লাইওং :– তপ্না তপ্না শাগৎলকই। অমুক ইংথম্বা, অমুক শাগৎলকপা, ঈশিং থৌবাংবা, তিল কংবা, লৈ থাগৎপা, খ্বাং নাবা, কোকচিকপা, হকচাং শাওগৎপা হৌরকই। মিহুন কন্না হুন্দুনা লৈ কংলকই ঈশিং খৌবাংলকই। চানিং থকনিংদবা, মাংবা য়ৈখৎপনচিংবা তৌরকই।

লাইয়েং :– লাইহৌ হেক হৌরকপগা চারা হেনগনি। হকচাংগী মৈশা হম্বকপা এনেমাগী মতেংনা অমাংবা লৌথোক্কনি। নুমিৎ ৩/৪ নি ফাওবা শঙ্গোম ছানা মহী, চম্প্রা মহী, ঈশিং অমদি কমলা মহীনচিংবা পীথক্লবদি য়াম্না থুনা লাইহৌ অসি হল্লি। ডিগ্রী ১০২% গী মখাদা লাকত্রিফাউবদি পীজবা ফত্তে। লাইহৌ লাকত্রিঙৈ মমাংদা খোঙ কমলাক ফাউবনা ঈশিং অশাবদা তিংলগা লাইবক্লা ঈশিং অয়িংবদা লুপথোকপা অমোনবা ফি অমা কাবক কাবক শুমদোক্লগা য়েৎশিন্দুনা থমগনি। অদুগা খৌরিদগী হকচাং পুম্নমক শামতুগী কম্বল অমদি কাম্ব্বনচিংবা ফিনা নুংশিৎ চংদনা লুমনা নশন্দুনা মিনিট ২৫ রোম লৈগনি। মসিনা কোকচিকপা, ইনফ্লুয়েঞ্জা অমসুং চুম্নগী লাইহৌদি য়াম্না থুনা ফগনি। হকচাং শাগৎলকপা মতমদা কোকপু ঈশিং অইংবা তুমথোক্লগা অশাবনা মিনিট ৫ অয়িংবনা মিনিট অমা ওন্না ওন্না মিনিট ১৮ হীগা য়ৈরবদি চোইরোল লোনবা, কোকচিকপা, অয়িং অশা খাইদবা থুনা ফৈ। শাগৎলকপা মতমদা পুক্তা ঈশিং অয়িংবা থোম্বা য়াম্না কান্নৈ।

চিঞ্জাক :– লাইহৌ কল্লিঙৈ মনুংদি চাক চারোইদবনি। লাইহৌ লেপত্রি ফাউবদি চম্প্রা মহীগা ঈশিং অমসুং খোইহীনচিংবা থুনা তুমগদবা মহী পীথক্কদবনি।

হিদাক :– তুলসী মনা শুবগী মহী, খোইহী, গোল মরিচ, শিং মহী পুন্না শেন্নগা নোংমদা চাং তম্না ৩ লক পীথকপা কান্নে।

লাইহৎলোন

মীরম ৭ পোকপদি, লাই পোরোমথেন হাইনাইবনা পোকপনি। লাইমরম ৭ পোকপদি লৈনুং খোংজিলাবনা পোকপনে। লাইনংবু হাৎপদি লৈনুংখর ঙাংবনা হাৎপনে গুরুগী য়াথংনে তুম্মো। ঙমু অচঙবা অমগী মখাদা হকচাং মখাগী শম হাপ্লগা লৌদুনা চারবদি লাইওক্লবা ফবনি খঙও। নুংশিৎ অপাইবসু শোল্লগা পিজৌ ফৈএ।

লিম্না চিক্তনবা

ইঙা থাগী শুভদিন থোকপা নুমিৎ অমদা শিরিষ পাম্বীগী মরা তোলা মখাই অমতং চেং মহিগা চেংখরগা তক্তুনা চারবদি লিন্না চিক্তে।

শজিবু থাদা মুসরী হৱাইগা নিম মনাগা য়ান্নদুনা তোলা অনিদং চাখ্রবদি চহি অদুমা লিন্না চিকপগী কিফম লৈতে।

শজিবু থাদা মুসরী হৱাইদা নিম মনাগা ঘীদা ঙৌদুনা চারবদি চহি অদুদা লিন্না চিকপগীদমক কিফম লৈতে।

লিলনা চিকপা

লিলনা চিকপদি – মীশি, শায়োম, য়োংচাক, শোই মরীমা অসিগী মকুবু কুপ্পা তকও। তীলনা মহী ওইনা য়াখুন্দা থোমও। উহল, য়েন্নখৎ, হুপখা মতোল, মাহী, মাকে মঙামক্কী মহী শুমদুনা মথক লমদা তৈথাও। হৌনবদি শলথী, ফকপাইগা য়ান্ননা তৈও।

লিলনা চিকপদি – গুনমরিচনে, চিনিনে, ঈশিংগা য়ান্নদুনা পিথকউ ফৈ। করবীর অঙৌবা মরাগা গুন মরিচগা তৈয়্যু লিন্না চিকপা ফৈ।

হংগাম থাও পৌৱা মখাই থকলবদি হু কাদে। অমসুং অনাবা অদুনা জ্ঞান মাংলবদি জ্ঞান তাদ্রিফাওবা মকোক্তা ঈশিং হৈগদবনি।

দ্রোনপুষ্প (ময়াং লেম্মুম) মনাগী মহি পৌৱা তংখাই অমা পীথক্লবসু ফৈ।

হিদাকফু মহি অনা অমগী মরুম করবীর অঙৌবা মরা অনা অমগী মরুম জবাকুসুম অঙৌবগী মরা অনা অমগী মরুমগা তিন্নরগা থক্লবদি লিনগী হু কাদে।

অঙ্গোৎ মরা তক্লগা ঈশিংগা তিন্নরগা থক্লবদি হু কাদে।

লিলনা চিকপদি – য়োংচাক, সায়োম, মিসি, তিলনা মহী ওইনা য়াখুলদা থোমও। উহল, হুপখা, য়েন্নখৎ মাকে তৈও। নসৈ ৪ মাগী মকুগুম্না তকও। ফকফাই সলথি য়ালনা তৈও।

লিলনা চিকপদা – মাইরেল অখাবনে, সাবল তায়ালনে, নোংসারিক মরুনে চাংতমও, তক্তনা তৈও।

লিলনা হেক চিকপগা অচিকপা মফমগী খরা মথক্তা লংশুং অকনবা অমনা কন্না পুনশিন্দুনা থম্না থৌনৈ, হায়বদি হকচাংগী ঈ-অদু লিন্না চিকপা মফমগা শম্নদনবা (হকচাংগী মফম অতৈদা হু অদু শন্দোক্তনবা) অদুদগী চিকপা মফম অদু ইঞ্চি মখাই মরুমগী চাংদা লুনা থাংনা খোংতোক্তুনা "পারমেঙ্গানেট পটাশ" কৌবা হিদাক অদু চংনিং মখাই মরুমদং ঈশিং খরগা, ফংদ্রগা তিলগা নিংথিনা নমদুনা তক্লগা মুরক্লবা মতম অদুদা ফিনা পুনশিল্লগা হান্না পুনম্রিবা লংশুং অদু লৌথোকপিগদবনি। হেক চিকপগা অসুম তৌথৌরবদি শিরোই। লংশুং পুনবা হায়বসি অচিকপা মফমদগী খুদোন ৪ কাখৎলগা পুনগদবনি, পুনবদি খুদোন ৬ লোম থাপ্না থাপ্না লংশুং ২/৩ পুলহৌবনা ফৈ।

লিলগী য়াখুল – মহু কন্দবা লিনগী য়াখুন্দি ঃঃ মথক্তা বিন্দু অনি মখাদা বিন্দু অনিগী দাগ অসি লৈ। অদুগা মহু কনবা লিনগী য়াখুন্দি ঃ মথক মখা অমমমদা লৈ। য়াখুল খুদম অনিমক অসি লৈরবসু মহু কন্দবা ওইরবসু হায়রিবা হিদাকশিং অসি তৌগদবা ওই। লিলনা চিকফমদু লেনথক্তুনা ঈ থোকহনবা ফৈ। নত্রগা হেক চিকপগা টিকিগুম্বনা মৈ থারবসু ফৈ।

খুৎ ওইগী খুৎনিংথৌনা য়াদগী লোক নত্রগা নাকোং নপথি লৌদুনা চিকপা মফম অদুদা তৈরবদি নত্রগা মীগী য়ুং তৈরবসু লিন্না চিকপগী হু ফৈ।

লিলনা হেক চিকপগা অচিকপা মী অদুবু শলগী ঘী পৌব্রা অমতং পিজরবদি হু ফৈ।

অপরাজিতাগী লেম্ফু সিকিগী মরুম পিজরবসু লিলগী হু ফৈ।

অঙ্গোৎকী লেম্ফু সিকিগী মরুম ঈশিংগা তকতুনা থক্লবসু ফৈ।

লফু পাম্বীগী মহি ছটাক অমা নত্রগা পৌব্রা মখাই অমমম পুং অমমম লৈরগা ৩/৪ রক্তং পিথক্লবদি লিনগী হু ফৈ। (লফু মনুংগী ময়োল অদু মচা মচা কক্লগা শুগাইদুনা মহি লৌগদবনি)।

গঙ্গা ঙাম্বুক মকে খর ঈশিংদা নৈথাইরগা চিকপা মফমদা তৈরবদি লিনগী হু কাদে। চিকফম অদু পিক্লবদি খরা চাওনবা লেম্থুৎতুনা থোমগদবনি। ঙাইহাক লৈরগা হুনা ব্রাম্থুরিবদু জ্ঞান তারক্লনি। অশিবগুম্লবা অদুবু মমিৎতা হায়রিবা হিদাক অসি হাপ্লবদি থুনা জ্ঞান তাই।

লিলনা চিকপগী হিদাক হায়গে – য়োংচাক, সায়োম, মিসি, উসোই মরিমক্কী তকও, তিলনা মহি ওইয়ু, য়াখুলদা থোমও। উহল, হুপখা, য়েলনখৎ মসিনা তৈও ফবনে খঙও।

লিলনা হেক চিকপা মফম অদুগী মথক্তা লংশুং নত্রগা ফিজেৎ অমনা কন্না পুনগদবনি। পুনবদি অনিথোক্লা পুনবা ফৈ। খুদোন ৫/৬ কুম্বা লাপ্না পুনবা ফৈ। অদুম্না পুল্লবদি হকচাংগী মফম পুম্নমক্তা হু

শন্দোকপা ওম্মোই। অদুগী মতুংদা অচিকপা মফম অদুদা ঈ ফংননবা থাংনা খোৎতোক্তুনা হু অদু চিংথোক্কদবনি নত্রগা মৈখেৎ মরু হাপচিন্দুনা মৈ থাদোক্কদবনি। অচিকপা মফম অদুদগী খুদোল ৪ লাপ্পা পুনগদবনি, অহানবা পুনবা অদুদগী অকোনবা পুনবনা খুদোল ৫/৬ লাপ্পা পুনগনি। হু কন্দবা লিনগী য়াখুন্দি ঃঃ মথক্তা বিন্দু ২ মখাদা বিন্দু ২ লৈ। হু কনবা লিনগী য়াখুন্দি ঃ অসুম তৌনা মথক মখাদা বিন্দু অমমমতা লৈ।

হিদাক – অরাথবী মরা নোংপোক ওনবা অদু ফুক্লমদাইদা "অস্তিক" ৩ লক হায়দুনা ফুক্লগা শুগাইদুনা থোমলগা হু কাবা ফৈ নত্রগা মোরা য়াই থোল্লবসু ফৈ।

তিল্লোক ইঞ্চি ১ শাংনা কক্লগা লফোইদা হাপ্লগা য়োৎলবসু হু কাবা ফৈ। হু লৈরি হায়না নিংলবদি অসুম তৌনা অমুক অনিরক য়োৎহনগনি।

লিলনা হেক চিকপগা অচিকপা মী অদুবু শলগী ঘী অরিবা পরা অমতং পিথক্লবসু হু কাদে।

অঙ্গোৎকী লেম্ফু শিকি ১ গী মরুম ঈশিংগা তক্তুনা থক্লবসু ফৈ।

ঘী, খোইহি, শঙ্গোম অনৌবা, উচিথি, শিং, গুন মরিচ, সাম্ভোর ৭ সি নৈখাইরগা থক্লবদি তৈক্ষকনচিংবা লিলগী হু খুদিংমক কোকপা ওমই। নোংমদা ৩ লক থক্কদবনি। নুমিৎ ৩/৪ নি গুম্বা শিজিন্নগনি।

হৈসাং মানানে আফিঙনে, য়েরুম মামুৎনে অহুম্মা তিন্নরদনা লিলনা চিকপদা মাথক কানা থোমও ফবনে। মঙ্গে মরু তকতনা কোয়না তৈও।

লিলনা খোং নত্রগা খুত্তা চিক্লবদি, খুদক্তা অচিকপা মফম অদুগী মথক্লোমদা খুদোন মরি হাইগৎনা, ফি অমনা নত্রগা থৌরী অমনা পুন্দুনা থম্বীয়ু। হকচাংদা হু কারকপা অমসুং চেনবা ওমদে। অচিকপা মফম অদু পুনবা য়াবা মফম নত্রবদি অচিকপা য়াখুন অদু থাং অথৌবা অমনা লেনথৎলগা মৈ থাদোকপিয়ু লিলনা চিকপা ফবনি।

ব্রান্দেংখোইবী মানবা হু চম্বী হায়বা মনা অদুগা ক্লাকথবী মরা, নুংজেং পেরুক মনা, য়েনশিন পুন্না তকখাইরগা গুলি তাদুনা থম্বীয়ু। লিলনা চিকপা মতমদা অচিকপা মফমদা গুলি অদু নপ্তুনা থম্বীরবদি হু চিংথোকপনি। হিদাক অদু মতম কুইনা থম্বদগী কংলবদি ঈশিং চোৎহল্লগা নপ্তুনা থম্বীয়ু। হু কাই কাদে খণ্ডবিগে হায়রবদি থোমলিবা হিদাক অদু শঙ্গোম অনৌবদা থাদদুনা থম্বগী মুশিন মুবনি। শেংদ্রিবা মখৈ মতৌ অসুম্না তৌবিয়ু হু কাবা ফবনি।

লিলনা চিকপা হুইনা চিকপা মতমদা হু কাই কাদে খণ্ডনবদি। অরাথবি মখোম উমোরোক্কা তক্লগা পিজৌ। চারিবা মী অদুনা খাই শাই হায়রবদি হু অদু লৈত্রে হায়না খণ্ডবিয়ু। য়াম্লা শাদে হায়রগা পুং অনিগী মনুংদা মঙ্গল হরাইমুক চাওবা অমমম পিজৌ। খরা লৈরগা থবাক শাবনি, খোইদৌদা শাওগৎলক্লবদি অনাবা অদু হু চমলে হায়না খনবিরো। হু না য়াম্লা লৈরবদি শাদে খরদং লৈরবদি শারি শারি তৌই। মরম অদুনা পুংশিংগী পিজৌ হায়বনি।

লিলনা চিক্লবদি লৈকাং, য়াইঙং, উনাপু, চেংক্রুক তিংখংপানবগী মরু, চেংহি, শঙ্গোম অফম্বা মহি, ঘীগা তিন্নদুনা পিথকউ হু কাবা ওমদে।

লিলনা চিকপদা হু কাদুনা ঈশিং থৌরাংলবদি লুপা হিদাক কবোক পোল্লগা ঈশিংগা য়ান্নদুনা পিথকউ নত্রগা অঙ্গোৎকী মরু অদু তল্লগা ঈশিংগা পিথকউ ফবনি।

লিলনা চিকপদা জ্ঞান তাদনা ইপং পংথদুনা শিথখ্রবদি ডহরনে, করঞ্জ ফল, উচিথি, গুনমরিচ, শিংখা অকংবা, য়াইঙং, উ নাপু, তুলসী মনা, হামেংগী মযুংদা পুন্নমক তল্লগা মমিত্তা তৈউ জ্ঞান মাংদবনি।

ঘী, মাখন, খোইহি, উচিথি, শিংখা, মোরোক, সৈন্ধব থুম, পুন্নমক তল্লগা চারবদি লিল অতৈদি থন্বীখো তক্ষকমক্লা চিক্লবসু হু কাদে থুনা ফবনি। হুনা হাইগৎখ্রবসু হেক হেক পুং ২ গী মনুংদা থকপদা হকচাং পুন্নমক ফুং ফুং লাওনা নুঙাইবা লাকপনি।

য়াইঙং, উ নাপু, জমেল, মন:শিল, কুঙ্কুম, চুমথাং নমথিবী মরু পুন্নমক ঈশিংদা তল্লগা গুলি তাও অদুগা অচিকপা মফম অদুদা ঈশিংগা য়ান্নদুনা কংলা তৈরা তৌ অমসুং থোমদুনা থমউ হু কাবা ঙমদে, হু চমই।

শজিবু থাদা হব্রাই মসুরী অমগা নিম মনা অনিগা তিন্নদুনা চারবদি লিলনা চিকপগী থবক লৈত্রে অমসুং লিল কিদে।

হু কাদুনা লৈবা মতম অমসুং লিল হুইনা চিকপা মতমদা চাগদবা চিঞ্জাক্তি শঙ্গোম, দহি, দয়, ঘী, মাখন, খোইহি ইতৎ তত্তনা থকউ। চাক চাবীগনু লমহেন্দুনা চাবা থোক্লবদি ফত্তবা থোকপসু য়াই। শিদ্রগা তুংদা মাইমিৎ মুশিল্লকই কুচু মাংই। হীদাক, চুরুট, বেডী, মোবোক অশাবা, হৈ ক্বা চাবা, চাক চাবা ফত্তে। হু লৈত্রবা মতমদা পুন্নমক চাবীয়ু।

হু কাবা জীব লিল, হুই, হৌদোং, উচিনা চিকপা, চিকচিরিবীনা চিকপা, খোইনা চিকপা মহুপানবা পুন্নমক্লা চিকপা মতমদা মথক্তা হায়জরিবা হীদাকশিং অসি তৌবীয়ু হু চম্বনি মতুংদা অমুক হৌররোই।

ঙানু মচা নত্রগা য়েন মচা ওইরবসু মশাদা থাঙনা খজিক্কং য়াৎলগা লিন্না চীকপা মখুন্দা থমউ। য়েন মচা অদু শিনা তারল্লবদি হু লোইদরি চঙনা তারল্লবদি হু লোইরে। শিনা তাবক্লিবা মখে য়েন মচা অনি খঙদে অহুম খঙদে নপকদবনি।

লিলতুম

লিলতুম নাবদি – লাই মসিংকা, নুংওক মসিংখা, মুকখা ৩ মা তোৎতুনা তৈও। ঈ চানবদি হৈক্রু, হৈতুপ ২ মা ফুত্তুনা হকচাং য়াৎতুনা থোমও ফয়ে।

লীলসাং খোৎনা নাবা

লীলসাং খোৎনা নাবদি – নোংমৈ সিঙচঙ, অঙাং মখোই, কেক্রু মকু ঈশিং হন্থনা শোকও মহী ওইনা তত্তনা তৈও ফৈয়ে।

লীলসাং তাখৎপা

লীলসাং তাখৎপদি – নোংমৈ শীংজং, অঙাং মখোয়, কেক্রু অহুম্মবু ঈশিং হম্থনা সোকপনা মহী ওইনা তক্লুনা থাচীন্দা তৈও।

লু-তাং চিংবা

লু-তাং চিংবদি লৈহৌরা মরা, য়াইঙঙ চহি ৩ শুরবা, নুংসিল হীকোক মালববু ৩ মা তক্তনা তৈও ফৈয়ে।

লু-তাং চিংবা শিথবা

অচিকপা শিথবা মফমদা চুনানা খেৎলগা হঙ্গাম মরু তকখায়রগা তেখাও য়াইখু মরুগী মহীগা তিন্দুনা নোংমদা অহুমলক তৈগনি।

তেখাও য়াইখু, শিং, হঙ্গাম মরু, এনশিন না শরুক অহুম ওইরগা মৈতৈ থুম, কবো মোরোকসিনা শরুক অমগী চাংদা তকখায়রগা তক্লুনা তিনলগা তৈয়ু। লু তোং চিকপা শিথবা ফৈ।

লুনা ফবা

হৈখাকোক্কা চিনি অঙাংবগা তুল্লা চপ মান্ননা নুমিৎ ২/৩ নিদা পিজৌ ইকাইবসু ফবনে লুনাসুং ফবনে।

লুপৌ ফনবা

কোফি চা ওইনা থক্লবা অদু চেংহী অনৌবদা ফুৎলগা কোক লুজরবদি লুপৌ থাংবা ফৈ।

লুব্রাংচম লাই

লুব্রাংচম লাইদি – থল্লাগা হৈমাংগা য়ান্ননা তৈও। লাইদা কোনয়াই, চেং, য়েরুম লাতুং অমদা হাপ্পুনা থাও। লাইসোলদি – ওক্লেনগীবু লুব্রাংচনুনা ওম্বনে। য়েলহীং থাও তীল সীংথোকহল্লো।

লৈকক লাই

লৈকক লাইদি ঈশিং আরুম্বনা নম্থোকও, ব্রাকথৌনা খেৎও। নুঙসীন্নে, হনুবা খুৎলাম মহীনে, সারাম থাওনে, লসীং য়ৈচীলদনা থোমও।

যাইঙঙ, হংকামথাও, কুমলংপীচাক লীনাইবা মহীনে থোমও। চাপালদি চেকায ২, শেল অকাযবা ২, কোম্থাঙ ২, চেং খুৎনা খোকপা ২ কোনযাই পু ২ লৈকক্তা থাও, লা-যাওগনো। লাইসোলদি – নংগী লাইবু ঐঙোন্দা থুংলে ওযবীও সোল্লমও। মাঙওইনৌও।

লৈকোপ লাইমল

শুক্কী কোনথাঙ অতৎপনে, উচিখোই মহুমনে, লৈসৌপুঙ মতোলগী লৈপাক অহুম্মা, মৈদা ইক্তনা ঈশিংদা চুশিল্লো। উচাল মাচিসু তক্তনা হাপসিল্লো।

লৈচাকপী

লৈচাকপীদি – কবোখচী, যেন্নখৎ, পানা খাঙপা উবী, কবোহৈ মকু, মনাহৈ মকু অসিদি কংনা তকও। লফু থবোগী মখোম, কংফান্দা হৌবা লাইবেল চাক্কী মখোম হৈমাংমখোম অহুম্মা তোৎতুনা থোমও। হন্না হন্না তৌও ঙম্বনে।

লৈথোলবী

লৈথোলবীদি – কোযনা যাৎতুনা হোংঙুগী তাঙ্গোইদা খেলচীল তকশিল ও। তীলনা মহী ওইও থোমচীল ও। পুম্না কেল্লবদি হাওচক নমথীবী মনা, পুঙতীংপী মনা অনীমা তক্তুনা থোমও। অদুগা কবোখাচী, ক্কা অপুন্বা হৈনীঙমকু অহুম্মা তক্তুনা থোমও। ফৈযে।

কাংহ শুদুনা থোমউ মহিসু খবা যোৎলু থুনা ফৈ। নত্রগা হৈনৌজোম মবা মুকথ্রবী অনিসি ফুক্তুনা যাদা উম্মু।

লৈথোলবীদি – কবো খজি, য়েন্নখৎ, কৈসুম, কফোই মকু, মনাহি ফুৎলগা তকউ। লৈচাবীসু ফৈ।

হোংঙুগী তাঙ্গোইদা খেনজি তক্লগা থোম্মু। পুমলবদি হাওচক মনা, পুংতিংবী মনা থোম্মু। কবো খজি, ক্কা অপুন্বা, হৈনিং মনুংদগী অঙৌবা তক্লগা থোমগনি।

লৈথোলবীদি – হোংঙু তাঙকোই খেলজি তিলদুনা মহী ওই। য়াৎতনা থোমও, মোইথাপনা খুমও। পুম্লবদি হাওচক নমথিবী পুংতিংবী মনা ২ মা থোমও। কবোখাজি, হৈনিঙ মক মনুংদগী মতোং তকতুনা থোমও ফৈযে।

লৈথোলবীদি – হোংঙু তাঙ্গোইনে, খেমচিনে, তিলনা মহি ওইযু, যান্নদুনা থোমও। লশিংনা খুমও। পুম্লবদি হাওচক খোমবি নমথিবী, পুংতিংবীগা ২ মা থোমও। অদুগা ক্কা অপুম্বগা কবোখজিনে, হৈনীং মক মনুংদগী মতোংগা ৩ মা থোমও ফৈযে।

লৈথোলবী য়েংবদি ঈ খরা থোক্লবা থিনগাইয়ু। লৈহাও মতোন তক্লুনা তৈয়ু। তিন্থোক্কা থুমগা য়ান্নদুনা তৈয়ু। লৈথোলবীগী হিদাকনে খঙও।

লৈথোলবীদি – হোংঙুগী তাঙকোইগা খেলচি তকও, তিলনা মহী ওইনা তোৎও থোমও মোইনা খুমও। পুমনা কেল্লবদি হৌচক নমথিবী পুংতিংবি মনা ২ মা তক্লুনা থোমও। অদুগা ক্বা অপুন্বা কবোখজি হৈনীং মরু মনুংদগী মহাও ৩ মা তক্লুনা থোমও ফয়ে।

হৈনৌজোম মরাগা মুথ্রুবী মরুগা ফুত্তুনা থকউ ফবনে।

লৈ নাবা, খায়াৎ চাফৎপা

চম্প্রা ৩ গী মহীদা চেং মরুম চাওবা লুপা হিদাক মৈ থারগা পোকপা কবোকনে, খোইহী খরনে য়ান্নদুনা পিথকউ। লৈ নাবা, খায়াৎ চাফৎপা ফবনি।

লৈ চাফৎপদি – হামেঙ, হুই, ওক, য়েন মরিল লোঙবা ১/১ না লোঙলবসু আরোঙবা অদুবু লৌদুনা নুঙগী থাংগী লাইনে। নুঙদি কংথাও চীঙঙাগী লৈখাবীদা থাও। হীদাক্তি থাওনে, নাপী পেরুক মানবীনে অনীমা থাকও। চে অঙাংবনা খুমও খোমখা মনানা তক্লুনা থোমও।

লৈচাবী

লৈচাবীদি – কবোখজি, য়েন্নখৎ, পানা খাঙবা উরী, কফোই মকু, মনাহি মকু কংনা তকও। লফুথরো মচুম, কংফাল লাইরেলচাক, হৈমাং মখোক ৩ মা তক্লুনা থোমও।

লৈ নাবগী

খোইহি থকপা নত্রগা তৈরবসু লৈ নাবা ফৈ। নুংশিল অঙৌবা মকুপ ঈশিংদা হাপ্লগা মৈদা ব্রোং ব্রোং শৌহল্লগা খরা ইংহল্লগা হন্না হন্না চীন তেংলবসু লৈনাবা ফৈ।

উয়ুং মরু মনুংদা ঈশিং হাপ্তুনা খুবীমুক্কী চাংদম তক্লগা, লুপা হিদাক্কী কবোক্ক, খোইহিগা তিন্নদুনা নোইখাইরগা শেংদোকপা ফৈ।

গ্রিসরিন লুপা হিদাক্কী কবোক্লা শেংদোক্লুনা ঈশিং অশাবনা তেংথোক্লবসু ফৈ।

লৈপাক মনু

লৈপাক মনুদি – য়ুম ৭ কী সাইচুমগী লৈপাক, চুহী, ফকফাই মহী তিলনা থকও ফয়ে।

লৈপাল

লৈপালদি – পাখংবা লৈতোল, অশিখাঙলা অনীমা নোইহত্তুনা খুৎয়াযদা খুৎপাক্তা তৈও। অমদি কৌদ্রাংকোনবু, চুমপারে মরূগা তৈও। অমদি লৈখাম মৈদা ইকও, তাঙ্গোইগা শিংখা মহীগা অনীমা তৈও।

লোক

লোক্কীদি – সিংখা মহী, য়োংসিঙওং ইক্তুনা থবাক্তা তৈথৌ। থুম অচুম্বা, কেকে মালবী মনা ঙৌও, তাঙকোইগা, চানম, মুকথ্রুবী, কবো উচিথি তক্তুনা তৈও।

মুকখা, চানম, সিংখা তকও, নমমেলনা তকও, লসিংমরুমরম চাওনা খোইহীনা তুম্না চাও। লৈয়ুগা, সেন্দাংগী ঈগা খোইহী তোংতুনা থকও। হৌচক সিংচু চাও, সুদুনা মহী থকও ফয়ে।

লোক য়াম্না খুরবদি গুনমরিচ মকুপ তোলা অনি, উচিথি তোলা অমা, কফোই মরু মকুপ তোলা নিপান, চিনি অরিবা তোলা তরাতরুক, যবক্ষার তোলা অমা। পুম্নমক তক্লগা খরা চাও, লোক খুবা, লোক্তা ঈ তাবা, ফবা ঙমদ্রবা পুম্নমক থুনা ফবনি।

কবো লৈতেং মানবী মরানে, খাংখা মরানে, শিংনে, লোয়ুমলৈ মবানে, তখেল্লৈ অঙাংবা মবানে, মুকথ্রুবী মরানে, চরোইতোং মকু অমসুং মরানে। হিদাকশিং অসি তোলা মান্ননা কুপহল্লগা, চনিং অমগী চাং চাওনা গুলি তাবগা শিং মহিগা তিন্নদুনা থকপীরবদি লোক্কী অনাবা খুদিংমক ফবনি। নোংমদা অনিরক থকপিয়ু।

তখেল্লৈ অঙাংবা মরু, খুজুম পেরে অঙাংবা মরু, নুংগারৈ অঙাংবা মরু, থবো অঙাংবা মরা, থম্বাল অঙাংবা মরা। পুম্নমক অসি চাং মান্ননা তক্লগা হব্রাইমঙ্গল মরুম চাওনা গুলি তাবগা চাববদি লোক্লা নাবা পুম্নমক ফৈ।

লোক্কী হিদাক্তি – চোংখামচং, খরি মচং, থুমপাক, য়াইহেনৌমান, হোংঙু কক্লা মানবী, হৈনৌজোম, ওকহিদাক, গুনমরোকসি, মুকথ্রুবী, কর্পুর, রোসকর্পুর, তিনশিবী হিদাক তরানিথোই অসি তুলা মান্ননা কুপ্না তক্লগা মকুপ ওইনা তিল্লগা লিক্লিদা হাপ্তুনা মনিল চংহনগনু। খরা খরা পিজগনি খঙও।

লোক্কী হিদাক্তি – গুন, লোং, কালানিমুক লোক্কী হিদাক্লি। লফোই মকু, গুন, লোং, খরিমচং, কর্পুর, কেহুগী য়াম্না গুলি তাও অদুগা চাগনি। চোংখামচং শরুক ২ কর্পুর শরুক ১, হীদাক মনানা শরুক ১ গী তঙ্খাই ১ মখোই অসি তিল্লগা চাগনি। শিং মপং, কানি, খোইহিনা গুলি তাও, লশিং মরু মরুম চাওনা তাও অদুগা চাও ফবনে। হৈনৌজোম, কর্পুর, হোংঙু কক্লা ফুৎলগা পিথকউ ফবনে। নিংথৌখোংলি, জাইত্রি, জাইফরা, য়েন্নখৎ, কুল মরু, খোইহিনা গুলি তারগা পিজৌ লোক ফবনে। খঙও।

উরিকশিবি মহিদা থুমপাক অমা হাপকনি। কংনবা লোনগনি। অকংবা মফোন অদু লৌরগা খরা খরা চারবদি লোক্লা নাবা কোকচিকপা, নুংশিং চংলি ফৈ খঙও।

লোক্কী হিদাক – শিং পব্রা মখাই অমা, খোইহি পব্রা মখাই অমা, ঈশিং পব্রা অমা মৈদা লোল্লগা তংখাই লৌরগা খরা খরা থকউ ফবনে খঙও। কালানিমুক, কর্পুর, কুলমরু, হোংঙু, মৈতৈ য়াইঙং, ময়াং হিদাকমনা চাং মান্ননা খোইহিনা গুলি তাও।

হোংঙু, কেগে মানবী, খুজুম পেরে অহুমসি উৎলৌগনি অদুগা লোয়ননা কর্পুর, খরি মচং কিহোম হুৎলগা মনুংদা হাপও অদুগা থকও ফবনে।

ব্রারক হৈজাং মচা অদু পতুম অমা পায়দুনা ফুৎ ফুৎথিল্লগা মমাই শোইদোক্কুনা হুৎলগা থুম, কেগে মানবী মরু ৩ কুপ্না তকখাইদুনা নমশিল্লু। শোইদোকপা মমাই অদু খুমজিল্লগা তিংখংনা তুশিল্লু। নুংশাদা কংনা ফৌদোক্লগা মৈদা অহিং অমা ব্রামৈদা ফুমদুনা থাদোকউ। মদুগী উৎ অদু লৌদুনা লিক্লিদা হাপ্লগা খরা খরা চাহল্লু ফবনে।

লোক কঙখু

লোক কঙখুদি – ঘীদা মুরোক মরূ তক্কুনা মৈদা লোলও শামবগা লা-না খৈরোয় শাদুনা খৌনাওদা থল্লবগা ঘী অশাবদো হৈথরো চীন উমনা য়োৎও হাহনকুনো ফেয়ে।

লোক কংখুদি – হিদাক তুকতা অয়াকপা লমমেন্না মহী ওইদুনা কুপনা তকও। লসীং মরূ মরম তাদুনা চাও। ঈশিং চৎতরবদি লম তায়াল মনানে মরানে তক্কুনা তৈও। পেং কাবলবদি সীংনা থীলচীলদুনা থোমও।

মৈতৈ থুম নত্রগা মৈতৈ য়াইঙও চারবদি লোক খুবা লেপই।

লোক খুবা, থবাক ফুনবা, চরম শাবগী হিদাক্তি – পুলৈ ময়োন অনৌবা চোংবা তাং ১/২ শাংনা ফাওরবা অদু থাংনা অমুক থিনবদা তুপ্লবা ফুকপা অদু শোইরগা, মৈতৈ থুম থাক্কুনা লোল্লগা শারিঙৈদা থকউ ফবনি।

লোক খুবগী হিদাক – পানা খাংবনে, হৈকক য়েনানে, তেক্তাগা পুন্না নৈথরগা উতী চুমলগা পিথকউ।

হিদাক অমদি – মনাহী ৭ নিংথৌখোংলী খুদুম থকখা ককপা মকক ৭ কা ফুৎলগা থকউ ফবনে।

লোক খুবা

লোক খুবা থুংবা হায়বসি চাবা তুম্বগী মরমদা বেরা তৌবা, থম্বোম্বিদা নাবা, ফিরাক্লচিংবা অনাবদা লোক খুই।

হিদাক – উচিশম্বলগী মনা মকুপ অদু খোইহিগা য়ান্নদুনা বোরোই মরুম চাওনা তারগা য়াদা উমদুনা নোংমদা ২/৩ লক চারবদি ফৈ।

শগোলহিদাক মহেনে, মনানে, মশানে কুপ্না কক্লগা কংহন্দুনা নত্রগা উরিকশিবি মনাগী মৈখু থক্লবদি লোক খুবা ফৈ।

লুম্বু লুম্বু শাবা শলগী ঘীদা গোলমরিচ চংনিং ১২ গা শিং মহি খরা থক্লবদি লোকখুবা ফৈ।

চোংখার মচং তোলা ১ গোলমরিচ তোলা ১ উচিথি তোলা ১ কফোই মরু তোলা ১ তক্লগা চিনিগা বোরোই মরুম চাওনা তারগা চিন্দা উমদুনা মহি খরা খরা য়োংলবদি লোক খুবা ফৈ, নোংমদা ৩/৪ রক নুমিৎ ৪/৫ নি চাগদবনি।

নোংমাংখা মকু তোলা ২ ঈশিং সের মখাইদা ফুৎলগা ছটাক অমতা ঙাইরগা নুমিৎ ৩/৪ নি থক্লবদি লোকখুবা ফৈ। খোইহিগা চাগদবনি।

মনাহি মকুপ তোলা মখাই, উচিথি চংনিং ১২ গোলমরিচ চংনিং ১২ শিংখা মকুপ চংনিং ১২ গা য়ান্নরগা চিনিগা নোংমদা ৩/৪ রক চারবদি লোক খুবা ফৈ, লোক থোকই হকচাংগী মৈ কল্লি।

অঙ্গোৎ মরানে খাগী লৈহাও মকুনে অৱাথবী মরানে চোংখার মচংনে কর্পূরনে হীদাক মনানে থুমনে অসি মৈদা ঙৌদুনা ভস্ম তৌদুনা চাও ফবনে।

হৈবী মরু, চেং, চিনি, হিদাক মনা খরাখিত্তং হাপ্তুনা নুমিদাংৱাইরমদা তুল্লমদাইদা অমুক চাও ফবনে।

লোক অঙাংনা খুবা – য়াইঙং মৈদা মুন্না লৌদুনা চিনিগা তোত্তুনা মংগলমরুম চাওনা গুলি তাও অয়ুক নুমিদাং চাও ফবনে।

হোংঙু হৈনৌজোম মহীদা তীংঙু, নুমিৎ মঙানি, অদুগা মহী অদুনা শিদামিশ্রিগা চাক মমাঙদা পাত্র অমদা চাংতৌদুনা নুমিৎ ৮ নি থকউ ফবনি।

লোক খুদুনা থবাক নারবদি – খামেন প্রমাসিকা মৈদা ফুমলগা নোইখাইবা অদুদা মুকপ্রুবী মরু তকখাইদনা হাপ্পগা ফিনা য়োমদুনা মৈদা য়াইরগা হীগা য়ৈবা ফৈয়ে। মশা শাগৎতনা খোয়দৌ শাওগৎলবদি, ঈংনবা খামেন অশিনবা মনা শুরগা মহী অদু ফিজেৎতা লুপ্পগা খোয়দৌ মখাদা নপ্পা ফৈয়ে। মাইরেল মনা অনৌবসু য়াইএ। ময়াংবা মরুনসু য়াইয়ে, ঈশিংদা তিংলগা তৌও ফৈয়ে।

লোক খুদুনা খৌনাও শেল্লবদি – থোয়দিং ঈশিংদা ফুত্তুনা থকও। খৌরেল মাৱাক চমলবদি চুচম শুমদনা থকও। খৌনাও তাবগী হিদাক্তি – শুনুগা য়াইঙঙগা থীলও ঙমদরবদি খামেন অমুববু মৈদা ইক্তনা থীলও।

লোক খুলাই

লাইওং – লাইনা অসি লোক থুংই, লোক খুই, হকচাং চিক খোৎলি, কোক চিকই। হকচাংসু ইশোন শোষ্টে। করিগুম্বদা অরূম হৌদ্রিঙৈদা নিংথম্মী নিকই নুমিৎ ২/৩ নিদা য়াং কংশিল্লকই। হকচাং তরুম তরুমই, চিন থোইনা খাদে, অতনবসু হেল্লি, মিৎ, য়ুং, থি ঙৌই। লাইনা অসি চহি খুদিংগী লাইচৎ ওইনা

তৌগল্লি, লোক থুংবগা য়াম্না মান্নে। চুম্নগী লোক থুংবদগী লাইনা অসিনা কনশনবা হেল্লি। হৌগৎলকপদা নাতোন ফুল্লি, হকথি খল্লি, নপ তিল চোগল্লি, মিত্তগী পি তাই, হকচাং ইথিৎ থিৎলি লোক থোক্তনা লোক কংখু খুই। মহৌশানা মশা শোনবা মীদা নারবদি শিবনা নমই। লাইহৌ হৌই, য়ামদ্রবদা নুমিৎ ১২ নিদি নাই। লাইহৌ ১০৩° ডিগ্রী ফাউবা কাই। করিগুম্বদা ১০৫° ফাওবা কাবা য়াওই।

হিদাক – শিঙ্গারৈ মনা, শিংখা, উচিথি, গুনমরিচ, হঙ্গাম মরু অঙৌবা, শিং মহিগা তোত্তুনা পিথক্লবদি লোক খুলাই ফৈ, অমসুং লোক থোকই।

উরিকশিবী মনানে, নিংথৌখোংলি, নিম মকু, রক্ত চন্দন, মনাহি হীদাক খুদিংগী শিকি অমমমগী মরুম লৌদুনা ঈশিং সের মখাই অমদা ফুৎলগা পৌৱা মখাই অমতা লৌদুনা নিতিগী অয়ুক্তা থক্লবদি অরূম অরিবা অমসুং ম্যালেরিয়ানচিংবা অরূম পুম্নমক ফৈ।

নিংথৌখোংলি তোলা অনি ঈশিং সের মখাইদা ফুৎলগা নংশিলহল্লগা মদুগী শরুক মরি খোইহি য়ান্নদুনা নোংমদা ২/৩ লক থক্লবদি অরূম ফৈ।

চনম মরূ খরা তকখায়রগা খোইহি চামচ অমগা চারগা ঈশিং অশাবা খবগা নোংমদা ৩ লক পুং ৪/৪ কান্ননা থকপা য়াম্না কান্নে। চনমদি মহিক শি, হীদাক ওইনা শিজিন্নবসু য়াম্না কান্নে।

চনম মরূ খরা তকখায়রগা খোইহী চামচ অমগা চারগা ঈশিং অশাবা খরগা নোংমদা অহুম্লক থকপা য়াম্না কান্নে।

লাইহৌ মখল খরা খায়দোকই মদুদি – অচন্বা লাইহৌ, লোক খুলাই, খুলাই লৈফা, অরূম অসিনি।

লোক খুবদা ঈ-য়াওবা

লোক খুবদা ঈ য়াওরবদি – খোইহীবু মৈদা লোন্দনা থকও। লাইসোলদি – লাইয়িংথৌ য়োৎ খলোংকুমবাও, নীক্তা হাদবাও নফম্নে সোক্লুনো, নোংপোক অপালবাও, মী মানীকও হায়না সোলও। চাপালদি য়েনশাগী মহীবু থাও। লাইরেম্মা হীংচাবী নং চাও, সুমাঙদা থাও, য়েনদি চারৌও।

লোক নাবা

লংহৈ মৈপোঙ, কাব মুরোকসি, উচিথি, সিংখা, কৌবরু য়াই, থুম অহিংবা, পীয়ারংগ সুঙ খরা কুপ্না তকও। হৈবুং মহীনা তোৎতনা খরা খরা থকও। লোক নাবা, হারা নাবা ফৈয়ে।

লাই থোকপা

লাই থোকপগী মরমদা লাইরিকশিংদা মখল কয়া থোক্লা তোঙান তোঙান্না ইরম্বশিং মথং মথং থমজরি।

মদুদি :—

১। লাইথোকপা হায়বা অসি শোক্ল শম্নরগা লৌনগনবা লাইনা পুম্নমক্তগী খ্বাইদগী হেন্না খুদোংথিবা লাইহৌ জাৎ অমদি। লাইখাই মতুং ইন্না লাইহৌ কনবা কন্দবা লৈ। লাইনা অসিনা নারবদি হকচাংদা ফুরি মখল অমা চোংথোকই, চোংথোকইবা ফুরি অদুবু লাই হায়না কৌই।

লাইগী লাইশক মখল অনিনি — ক) লাইপুন, (খ) লাইচোই।

লাইপুন :— লাইমরুম (ফুরি) য়ামই অমসুং অকিবগী ফীভম ওই, শিগল্লি।

লাইচোই :— লাইচোইগী লাই মরুম য়ামদে, অনাবগী ফীভমসু অদুক হাক্লা কন্দে, অয়াম্বন ফগল্লি। লাইওং মতৌদি লাইনা অসিগী তোঙান তোঙানবা মতৌ অহুম উবা ফংই। মতৌ অহুমদি — অরোনবা, অরাকপা, অফোংবা মতৌ হায়না খঙনৈ।

অরোনবা — লাইগী হুনা হকচাং মনুং চংশ্লগা নুমিৎ ৭/৮ নি লোত্তুনা লৈরগা অনাবগী মতৌ ফোংদোকই। মতৌ মতা মতুং ইন্না অকনবা কন্দবগী ফীভম খঙবা ঙমই।

অরাকপা — নিংথম চন্দুনা অমদি নিক্তুনা লাইহৌ হৌই, ঙাইহাক ঙাইহাক চাকপা ওনিংবা অমসুং য়াম্না হন্দোকপা পোকই। হকচাংগী মৈশানা ডিগ্রি ১০৩/১০৪ ফাওবা কাই, মিহুল মপুং ফাবা, য়াংবা অমসুং কনবা স্বর হোন্দোক হোঞ্জিন য়াংবা, কোক ঙাওবা, মাই মিৎ ঙাংবা, কোক য়াম্না চিকপা, অমাংবা য়ৈখৎপা, তপথদবা, তুম্নিংদবা, করিগুম্বদা চোইরোল লোল্লি, পুক্তা নমগন্নচিংবা হকচাংগী মফম খুদিং চিকই অমসুং খরাং য়াম্না নাই, থৌনাও নাবা অমসুং নাতোন্দা ঈশিংগুম্বা তাবনচিংবা মতৌ ফোংদোকই।

অফোংবা — নুমিৎ ৩/৪ নি শুবদা লাই হুন্দোকই। অহানবদা মাইদা চোংথোক্লগা তুংদা হকচাং অতৈদা শিল্লি। মরমশিং অসি অহানবদা লংবগা লোইননা ঙাংবা মচুগী মফম ওইনা উৎলি, তুংদা অসুম অসুম রাংখৎলক্তুনা নোংমৈ চার মরুগুম্না কন-কন লাওই, খুদোম্বিনা নাল্লগা মনুংদা করিগুম্বা অকনবা পোৎ অমা ফুম্ব ফুরিগুম তৌই। ফুরি অসি থুনমক ঈশিং হাল্লকই, ফুবাক্লরক্তুনা নুমিৎ খরগী তুংদা নাই হাল্লি। নুমিৎ ৮ নিদা মরমশিং অদু মুন্দুনা নাই পোকখাইরকই নত্রগা করিগুম্বদা কংশিনখি। কংশিনগ্রগা নুমিৎ ১৩ নি ১৪ নি হমরু কেনখিদুনা মফমশিং অদু তাইশিনখি। উনশা মাংশ্লবদি মপোকসিমগী চামদুন লৈরে।

থৌ মনুংদা লাই চোংলবদি থৌনাও নাই, য়োৎপা রাই অমসুং তিল চোথৈ। স্বর যন্ত্র (নুংহুমদা) থোক্লগা স্বর হোনবা রাই, কঙখু খুই, খোঞ্জেল তাই। মিৎ মনুংদা থোকপদি মিৎ তাংই। ওস্থোকনা য়াম্না থোক্লবদি কোক, মাই, লেং অসিনচিংবসি কামখৎলি, মিৎখুম অসি পোম্মন্দুনা মিৎ পাংবা ফাওবা ঙমদে। লাইনা অসিগা লোইননা অমদি মমৈদা ওইরবসু পুক নৌই (খোং হামই) লোক থুংই অমসুং ঈশিং চৎপা মতমদা শাই। অনাবা মীগী মশাদগী নমথিবা মনম জাৎ অমা থোরকই।

লাইথোকপগী লাইহৌ (অরূম) অসি মখল অনিনি, মরুওইবা অমসুং মরুওইদবা লাইহৌ অসিবু সংস্কৃতন মুখ্য অমসুং গৌনজ্বর কৌই। লাই হুন্দোকত্রিঙৈ মমাংদা হৌবা লাইহৌ অদুবু মরুওইবা লাইহৌ

কৌই। লাই হুন্দোক্লগা লাইহৌ হন্থখি। লাইনা অসিগী কোন্নরবনি হাইদুনা মসিবু মরুওইবা লাইহৌ হায়না কৌই। নাই হাল্লব কান্দা লাইহৌ অমুক হৌই অদুবুনা মরু ওইদবা লাইহৌনি।

লাই থোকপা (বসন্ত রোগ)

লাইরিক অমগী মত :–

লাইথোকপসি মখল মঙা শুই, অদুবু হিদাক্তি মান্নবনা য়ামই। মরম অদুনা খরা য়াম্না থোক্কনবা লাই জাৎ অহুমগী লক্ষন্দা মাইজরে। মদুদি –

(ক) ফৌরাম ফৌজুম লাই (খ) লাইজাও অমসুং (গ) লাইকুপ।

ক) ফৌরাম ফৌজুম লাই – মাসি য়াম্না লৌনগনবা লাইনানি অঙাংশিংদা য়াম্না নাগল্লি। হকচাংদা মাসিগী মহুচংবা নুমিৎ ১০ নি মরুম লৈরগা অহানবদা লোক থুংই, লোক খুই, হকথি খল্লি, কোক চিকই, লাইহৌ তৌই অমসুং হকচাং চিক খোৎপনচিংবা তৌই। অদুদগী চাক চানিংদবা, খোং হামদবা নত্রগা খোং য়াম্না হাম্বা, স্মোর হোনবদা ৱাবা, ওবা অমসুং ওনিংবা অসিনচিংবা তৌরগা লাই হুন্দোরকই। অদুদগী লাই অদু হঞ্জিনখিবা নত্রগা য়াম্না ঙাংবা নত্রগা অমুবা ওইবা মাসি য়াম্না কিফম থোকই।

খ) লাইজাও – মাসিসু লৌনগনবা অমসুং শিগনবা লাইনানি। লাই মথোকসু অনি শুই মাদুদি – অরনবা অমসুং অকুংবা। অরনবা – লাই অমমমদা লন্নাথোকপা অদুবু অরনবা কৌই। অকুংবদি – লাই অনি পুল্লপ্না নত্রগা অদুদগী হেন্না থেংনা থেংননা থোকপা অদুবু অকুংবা লাই কৌই।

মওং মতৌ :– অহানবদা হকচাং অপুম্বা নাই, নিংথমই, নিকই, ওয়, অরূম কন্না হৌই অদুদগী লাইহৌসু হন্থরকই। নুমিৎ ৫/৬ নিগী মনুংদা লাইশিং অদুদা ঈশিং হান্দুনা নাই চারকই। অদুদগী নুমিৎ ৯/ ১০ নিগী মনুংদা লাই কংশিল্লকই। অবনবা লাইগীদি মরূমসু অদুক কন্দে, ফবসু থুনা ফগল্লি।

গ) লাইকুপ – মাসি লাইজাওগুম্না অদুক য়াম্না লৌনগনবা নত্তে। লাইনা অসি নহা অমসুং অঙাংশিংগীনা হেন্না তৌবগুম উই। মাসিগী (মরূমদি) লাইদি য়ুংগানৈ মতোন তুমই, নুমিৎ ৩/৪ নি লৈরগা লাই অদু ঈশিং হাল্লগা ফুরিগুমই অমসুং নুমিৎ ৬/৭ নি লৈরগা কংশিল্লি। মাসি অদুক য়াম্না শিগন্দে।

শাজেন :– লাই থোকপা হৌরক্লবদি টিকা থাবনা য়াম্না ফৈ। অঙাংগী টিকাদি পোকপদগী চহি অদুগী মনুংদা থাহৌবনা য়াম্না ফৈ। ইমুংদা লাই থোক্লবদি লাইথোকপা মী অদুবু তোঙানবা য়ুম অমদা তোঙান্না থমগদবনি। অদুগা ফীরোন অদু নুংশিন অশংবগী ঈশিংনা শুদোকপিগদবনি। অদুগা মকু হম্বু তারবদি নিম মনা মকুপকা য়াইঙং মকুপকা ফমুংদা চাইবিগদবনি। হম্বুশিং অদু নুংশিনগী ঈশিং অদুদা পুং অনিমরুম তিংলগা হুন্দোক্কদবনি। অদু নত্রবদি হম্বু অদুদগী মী অতৈসু লাই থোকপা য়াই। লাইনা অসি শোকপদগী লৌনৈ।

হিদাক্তি – খামেন অখাবা, কারোন অখাবী, শাবল মরিংখা, নোংমাংখানচিংবা অখাবা চিঙ্গাক চাবা ফৈ। য়াইঙং অহিংবা চুহি অয়ুক খুদিং চাবা ফৈ।

লাইথোক্তনবা হিদাক – ক্বাকথবি মানবা অচাবা অদুনে (পলতা), নিংথৌখোংলিনে, নোংমাংখা মকুনে, শাবল মবিংখানে, নিম মকুনে, শেম্বাং কাওথুম্নে, এনখৎনে মযাম অসি চপ মান্ননা য়ান্নবা অদু ২ দং ঈশিং সেব মখাইদা হাপ্তুনা পৌব্রা মখাইদং লৌবগা থক্লবদি অনৌবনা থুনা নাই চাবকই অমসুং থুনা কংশিল্লি।

মনাহিগী মরু (বীজ) নুপীগীনা ওইথংবদা নিপাগীনা য়েৎথংবা পাম্বোমদা পুল্লবদি লাই থোক্তে।

শুগ্রিক মকুপ অমসুং গোলমরিচ মকুপ ঈশিং অইংবগা য়ান্নদুনা থক্লবদি নুমিৎ হুমনিদা লাই থোকপা ফৈ।

য়াইঙং অমসুং মঙ্গে মনা নত্রগা গোলমবিচগা লিক্কোলগা ঈশিংদা তক্তুনা থক্লবদি লাই থোকপা ফৈ।

লাইথোকপদা য়াম্না শারবদি চেংহি পিথকপা কান্নে।

লাই নাই হাল্লমদাইদা নিংথৌখোংলিনে, যষ্টিমধুনে, কিসমিসনে, চুগী মরুনে (মুল), কফোইনে অমসুং চিনিনে (গুড়) য়ান্নদুনা পিথক্কদবনি, মাসি থুনা নাই মুল্লি অমসু হঞ্জিন্দে।

অঙাং লাইথোকপা ফনবদি – মৈতৈ যাইঙং চিনি অঙাংবগা পিথক্কনি। তীনশিবী মৰুগী মতোং খোইহীগা যান্নরগা পিথক্কনি। হৈবী মনুংগী মরু খোইহীগা পিথকউ। লাইচুম ফায়দনবা অমাং অশেং য়েংগনি। ঙাবি, হৈরো চারোই, ঈশিং অঈংবনা ইরুজবা য়াদে। লাইথোকপা হঞ্জিনখ্রবদি মঙানি তবেৎনিদা ইরুজবিগনি। হিদাক্তি – চম্প্রা, ফকফাই, চাকব্রাই, শচীচন, গুনমোরোক, শিংখাংগ, হক্কী ঈশিং, মৈতৈ যাইঙং, হঙ্গামথাও অসি হাপ্তুনা ইরুজবিগনি। তরেৎনিদা লাই ফা-ও, ঙামুমান হাপনি, খোইজু লৈখাম ওক্কনি। লাইকং হিদাক্তি— ফকপাই, হক্কী ঈশিং, হঙ্গামথাও, মৈতৈ যাইঙঙ মবিসিনা তৌনি।

হৌজিক্তি লাইগী হিদাক হাযগে – লাইথোকপা হুমনি সুববদা, হক্কী ঈশিংনে, থুমনে, মী ৭ কী তিলনে অসিনা লাই সেংথোকও। ৪ নিদা হিদাক যালবদি, গুনমুবোকসি ৪, সিং, চাব্রাইসাবী, ফকফাই, চম্প্রা, হংকামথাও অহিংবা অসিদা লুপা হিদাক কপোক পোকতনা হাপও। অদুনা পালদা তৈও, নুংদা থাবদি লাইমাসিংখানে, য়োংমু মাসিংখানে, সাওম মাসিংখানে, ৱাহিকনে, খোয়গী নুরানে, য়াথিনে, লুপা হিদাকনে থাও। নোংমাগী চেঙ অমা মতেক থাও। লাইদি – হৈয়েন লাই, মংকল লাই, হুপচাক লাই, হুপচাক লাইদি পিকয়ে। মুথ্রুবীনে, পানখোক ওহরাইনে, য়িমখাইপা লাইনে ৩ না থোকপনে। উকু কিসিলাই, হঙা মীকপলাই, কিহোম লাই অসিদি লাইনে। খঙ-ও। লাইকং থাবদি – চাব্রাই সবীনে, ফকফাইনে, সিংনে, য়াইঙঙনে, খোক মাকুনে, উয়ুঙ মাকুনে, কবো খচিনে, লফোইনে অসিনা লাইকং থাও। লাইনা কংথীববদি হিদাক মৈখুরী ফুৎতনা নমও কংবনে। নুংদা থাবদি কেকে মালবী অমা, ঙামু অমা চেঙদা যালদনা য়ামকুমনা চাকেম ওইনা পোমও। গুলি খুৎপী তম্না তাও কংহল্লো। গুলি অসিদি ১ না নুংদা থাও। লাইচুমগী নুংদা থাবদি উয়ুম মানা ফুৎতনা পিথকও। ইতোন ফায়রবদি অসিনা ফায়ে। লাইগী হিদাক্তি অসিনে।

লাইথোক্লবদি ঈশিং য়াম্না থকপিগনু। নুংশিৎ চঙদবা মফম অমদা জয়ন্তী মনাগী মকুপ অদু হকচাংদা নোইনা নোইনা তৈবগা ফি অমনা নুংশিৎ চঙদনবা তৌদুনা য়াম্না লুম্না লৈববদি ফবা হেল্লি।

লাইপেরুক মহি, কোম্প্রেক তুজোম্বী মহি, খোইহিগা তিন্নদুনা থক্লবদি ঈশিং থকপগী মহুত্তো ফবা য়াম্না হেল্লি।

য়াইঙং মকুপ, কারোৎ অখাবা মনাগী মহিগা তিন্নদুনা থক্লবদি লাইকুপ লাইজাওনচিংবা পুন্নমক থুনা ফবনি।

ঈশিং অঙৈংবগা খোইহিগা য়ান্নদুনা থক্লবদি লাইথোকপগী চিকপা শাবা, উনশা নাবা পুন্নমক ফৈ।

লাইথোকপা মীনা মশাদা খাংবা য়াদবা অশাবগা লোইননা য়াম্না চাক্লবদি চেংহি থকপিউ। পোত্থাবনি।

লাইথোকপা মীনা থৌরি ফুল্লবদি, খোইহিগা, উচিথি, মনাহি তক্লগা শিং মহি খরা হাপ্তুনা চাবিউ।

বোরোই কংহল্লগা চিনিগা তোৎনদুনা চাবীরবদি লাই থুনা কংই অমসুং য়াম্না থুনা পোকখাই।

লাইথোকপা মীগী অহানবদা চিনিগা লুপা হিদাক কবোক্কা পিজবীহৌ। অদুগী তুংদা অখাবা মহি পিথকপিয়ু। হিদাক্তি ভুকুটিগী হীদাকনা নম্না তৌবীরবদি কান্নবা হেল্লি। মরমদি লাইথোকপা হায়বা অসিদি ভুকুটিগী নুংশিংনি মরম অসিনা নুংশিং অশাবগী হিদাক কন্না তৌবিয়ু।

লাইথোক্তুনা নারবদা তৌগদবা হিদাক্তি – ফুরি মশক উরগা চুঙৌ মহীগা লুপা হীদাক মৈদা পোক্লগা নৈদুনা পিথকউ। মতুংদা কালৈগা হক্কী ঈশিংগা থুমগা তিন্নরগা পিথকউ। মশাদসু তৈগনি, মশাদা তৈবদি কালৈ য়াওগনু। লাইনা বেরা লৈরবদি শাওম মশিংখা লাই মশিংখা অসি তক্তনা পিথক্কনি। উতোং থাদনা চিংখৎকনি অথৌবা থাগনি। ওকসাথাওনে, হংকামথাওনে, য়াইঙংনে ৩ অসি তিল্লগা মশাদা তৈগনি। অদুগী মতুংদা লাই মপুং ফারগা ৭ নি ৯ নি ১১ নিদা লাইকং থাগনি। লাইকং হিদাক্তি – চাকব্রাই শাবিনে, শিংখানে, লৈয়ুনে অসিনা লাইকং থাগনি। ৩ নি ৪ নি শুবদা লাইমাই তাইগনি। ওকশা থাওনে, হংকাম থাওনে, য়াইঙংনে ৩ সিনা থাগনি। কালৈ হক্কী ঈশিং থুম অসিনসু তাগনি। লাইকংথাদরিঙৈদা থক্কদবা – লাইচাংথ্রংনে, লাইকন্নে ফুংলগা পিথকউ। মুকথ্রুবী মরুগা খামেন প্রমাসিকা মনা ৭ নিংসা হোন্দনা হেক্লগা পিথক্কনি। নুমিৎ চয়োল ৭ কী লাইমমিং খঙনা হায়জগনি।

লাইশক্তি – হৈয়েন লাই, মঙ্গল লাই, ফৌব্রাম লাই, হুপচাক লাই, মুকথ্রুবী লাই মখোয় অসিগী মশক খঙনা হায়জগনি।

লাই থোক্লবদি – তাইরেল মনা সলথি ইক্তুনা নমচিংও ফয়ে।

লাই থোকপগী হিদাক্তি – চুঙৌ মহীগা কর্পুরগা গুন মরুগা খোইহীগা পিথকউ ফবনে।

লাইচুম ফাইদনবদি – শল মউনগা মাইরোংবী মনাগা রাম তুলশি মনাগা ফুংলগা পিথকউ।

লাইকংহুম্বদি – খোইজু লৈখাম, হঙ্গাম মরু, মেক্রুক মৈ থারগা মৈখু হুমজিল্লু।

লোক থুংবা

তুলসী মনা খুবাম অমরোম ঈশিং পব্রা অমদা য়াম্না মুন্না ফুংলগা শিং মচেৎ অমা হাপকনি। চুমথোক্লগা খোইহী চামচ অমগা নোংমদা অহুমলক থকপা কান্নে।

নোংমাংখা মকু ঈশিং সের মখায় অমদা মহী তংখাইমুক কংশন্না মুন্না ফুৎলগা উচিথি মকুপ খরা হাপ্তুনা নোংমদা অহুমলক থকপা লোক থুনা মুন্নি।

নোংমাংখা মপাল নত্রগা মনা, হৈগ্রু, শিং থুম য়াওনা শুদুনা ওইরবসু পুন্না চামিন্নরবসু লোকথুংবা ফৈ।

কিসমিসনে, যষ্ঠি মধু, পিণ্ডখর্জুর, উচিথি, গোলমরিচ পুন্নমক তোলা মান্ননা তক্লগা খোইহিগা চাবীয়ু লোক ফবনি।

উচিথি মকুপ, দশমুল ফুৎপগী মহিগা তিন্নদুনা চারবদি লোক খুবা, খ্বাং নাবা, অক্লম লাইহৌ স্বর কাইবা পুন্নমক থুনা ফবনি।

লৈপুং খাংগা তোলা ২ ঈশিং সের মখাই তিন্নদুনা ফুৎলগা পব্রা মখাই অমা লৌবিয়ু। মতুংদা উচিথি মকুপ তোলা অমা হাপ্তুনা তিনশিল্লু, অদুগা খরা খরা পিথকউ লোক ফবনি। অঙাংগী লোক থুংবসুং য়াম্না থুনা ফবনি।

য়াইঙং, গোলমরিচ, কিসমিস, অরিবা চিনি অঙাংবা, উচিথি, শিংখা অকংবা তোলা মান্ননা কুপহল্লগা তিনশিল্লু, মাখা মরিগী মরুমদা থোইদিং অমুবগী থাওগা তিন্নদুনা নুমিৎ খুদিংগী চারবদি থগোক্তুনা নাবা লাইনা য়াম্না থুনা ফবনি।

হৈখাগোক মনাগী মহি, নোংমাংখা বাসক্কী মহি, হঙ্গাম থাও তিন্নদুনা থক্লবদি য়াম্না কল্লবা লোক্কী অনাবা পুন্নমক থুনা ফবনি।

শগোল হিদাক অমুবগী মহৈগা মশাগা মনাগা শুগাইদুনা কংহল্লগা মৈতান হাপ্তুনা মৈখু থকপিরবদি য়াম্না কল্লবা লোক্কী অনাবা মখল থগোকপনচিংবা থুনা ফবনি।

শিং মহি খোইহিগা নুমিৎ খুদিং থক্লবদি লোক্কী অনাবা পুন্নক ফৈ। নাতোম্দগী ঈশিং তাবা ঈ তাবা পুন্নমক ফৈ।

হঙ্গামথাও শাহল্লগা খোং, খুৎ, থবাক, থৌরি তৈরবদি হকচাং থিৎনা চিকপা লোকথুংবা পুন্নমক ফবনি।

সিতামিশ্রি, গোলমরিচ, যষ্ঠি মধু ঈশিংদা ফুৎলগা লুপ্পু লুপ্পু শানা থক্লবদি লোকথুংবা অমসুং লোকখুবা ফৈ।

পানানামনা মরুংগী মহিগা সিতামিশ্রি মকুপকা তিন্নদুনা অঙাংদা পিথক্লগা অঙাং মশা শাগৎতুনা লোক থুংবা ফৈ।

শিং কাংশানা শোইরগা, ঘীগা তোত্তুনা পয়া অমদা লেংশিন্দুনা মৈদা কংহল্লগা চারবদি লোকথুংবা অমসুং খুবা ফবনি।

তুলসি মনাগী মহি খোইহিগা তিন্নদুনা থক্লবদি অঙাংগী লোকথুংবা ফৈ।

ব্রাহোং মতুগী উৎ খোইহিগা লোইননা পিজরবদি অঙাংগী লোকখুবা লোকথুংবা ফৈ।

চা অশাবগা শিংগা থুমগা তিন্নদুনা থক্লগা লোকথুংবা ফৈ।

নোংজুথাদা লোকথুংলবদি ঈশিং অশাবা ঈংহল্লগা সৈন্ধব থুম হাপ্তুনা ঈরুজরবদি লোকথুংবা ফৈ।

গোলমরিচ মকুপ নাতোন্দা চিংশিল্লবদি কোক্তা মাই লুন্বা লুকথবা য়াদবা ঈশিং নাতোন্দা তাবা ফৈ।

থমচেৎ মরু পৈশা মরিগী মরুমগা খোইহিগা তিন্নরগা চারবদি লোকখুবা ফবনি।

ওকহিদাক শাইদুনা চারবদি লোকখুবা ফবনি।

তুলসী মনাগী মহি মচুম তপ তপ তাবা কুন, কর্পুর শিকিগী মরুম খোইহিগা তোৎনদুনা লেক্কুনা চারবদি লোকখুবা ফবনি।

নোংমাংখা মহি তোলা অমদা উচিথি মকুপ অনা অমগী হিংদা হাপ্পুনা খোইহিগা চারবদি অকনবা লোকখুবা ফবনি।

নোংমাংখা মনা, মরা, মশা ঈশিংদা ফুৎলগা খোইহিগা তিন্নদুনা থক্লবদি লোকখুবা ফৈ।

অয়ুক অয়ুক্তা হৈক্রু শুগাইরগা ঈশিংদা তিংদুনা থকউ। মরক মরক্তা কবা চিনি উমদুনা মহি অদু য়োৎশিনবিয়ু লোকথুংবা ফবনি।

নোংমাংখা ফুৎপগী মহি অদু য়াম্না নংনা লৌরগা খোইহিগা কর্পুর খরা হাপ্পুনা থকপিয়ু লোক থুনা ফবনি।

নোংমাংখা উশোং মনাগী মহি খোইহিগা তিন্নদুনা থকপিরবদি লোক্কী অনাবা পুম্নমক থুনা ফবনি।

অঙ্গোৎ মনা শুরগা থুম শামরগা তোলা মান্নহল্লু অদুগা অমুক হন্না তকপিয়ু। তোৎনরবা হিদাক অদু ফি মচেৎ অমনা য়োম্লগা লৈপাক অচোৎপনা য়োমশিন্দুনা মৈ থাও। কংলবা মতমদা লৌথোক্লগা কবোথুম খরা হাপ্পুনা তক্লগা গুলি শেমদুনা অয়ুক নুমিদাং গুলি অমমম চাবিয়ু। লোক খুবা অথিনবা পুকয়েকপা পুম্নমক থুনা ফবনি।

শিংখা অকংবা তোলা অমা, গোলমরিচ তোলা অমা, লুপা হিদাক কবোক তোলা অমা, হিং তোলা অমা পুম্নমক তক্লগা তেংনৌ মরাগী মহি হাপ্পুনা গুলি তারগা চাবিয়ু। লোক্কী লাইনা পুম্নমক থুনা ফবনি।

লোক খুবা, হরা থুংবা ফনবদি – মুকথ্রুবী ফুৎপা মহীগা কালানিমক তকখাইদনা হাপ্লগা থকপা ফৈয়ে।

লোক্লেন ঈতুম ওবা

লোক্লেন ঈতুম ওবদি – য়েন্নখৎ মহী, শলয়ুং, চুহী, খাংখা মহে মরীমগী মহীদা পান্নাখাঙবা উরীগী মনা মহে অনীমা তীনও। ফিনা চুম্মো। চেং কবোক্কী য়াম্না কুপ্না তক্কুনা মৈনা শারপ লোনও লশিং মরূমরম তাদুনা চাও ফৈয়ে।

লোক্কী লায়না ফনবা

হিদাক্তি – গুনমোরোক মঙা তুলসী মনা কুনগা শুগাইরগা খোইহিগা য়ান্নদুনা চাবা থকপা তৌরবদি লোক লাইহৌ ফবনে। হিদাক অসি চারি থক্লিঙৈদা চরা হেল্লু।

তুলসী মনাগী মহি চামচ অহুম খোইহি চামচ অনিগা য়ান্নরগা নোংমদা অহুল্লক থকউ। লোক লাইহৌ অমদি লোক ফৈ।

থাংজ নুমিৎতা খোক-উগী মকু হঙ্গৎনা খোক্তুনা লৌরগা মকু অদু ফুৎলু। মহি অদু চাংনাইনা থকউ। লোক্কী লায়না ঈ-ওবা ফবনে।

নোংমাংখা অফুৎপা মহিনা শরুক অনি খোইহিনা শরুক অমা য়ান্নরগা নোংমদা অহুল্লক থকউ। ঈ-য়াওনা লোকখুবা ফৈ।

হৈরুবোপ মরাগা কোমলা মকুগা তক্লগা নোংমদা অনিরক থকউ। লোক খুবা ফবনে।

উয়াঙ্গননে ঙখা খজিংনে ইরোই অঙৌবগী ঘীদা ঙৌরগা চাও। লোক খুবা ফবনে।

হৈনৌজোম মহৈ শুম্বগী মহিদা হোংঙু কক্লামানবীগী মরু শোইদুনা নুমিৎ মঙানি তিংদুনা চেকশিন্না মখুম খুমগনি। মঙানিগী মতুংদা চাং নাইনা থক্লবদি হাবা কংখু ফৈ।

হোংঙু মনুং হুত্তোক্লগা হিদাক মনা অফবা খরা নমশিল্লগা মৈ থাও। মদুগী উৎতু লৌবগা হঙ্গাম মকুগা খরিগা য়ান্নদুনা উৎ ওনবা ফাওবা ঙৌমিন্নৌ অদুগা থাংথৌ। হায়রিবা উৎসি তুলা তমদুনা চাংনাইনা ঈশিং অশাবগা উৎ খরা খরা য়ান্দুনা নুমিৎ খুদিংগী চাক চাগদবা পুংমুক ৱাৎলিঙৈদা থকউ। ফত্রিবা ফাওবা থকউ।

কাঙ্গোল মতোল, মনাগা, চুহি অফবা, মরোই নাকুপ্পী মরু মরা, গুনমোবোক, লোংপান, পুম্নমকসি কুপ্পা শুগায়রগা গুলি তাও। নুংশাদা কংনা ফৌদোক্লগা থম্মু। নোংমদা গুলি মরি মঙা চাও। লোক যাম্না খুবা ফবনে।

কাঙ্গোন মনা অকংবা মকুপ খোইহিগা উম্মু চাও লোক খুবা ফৈ।

লোংপান গুনমোরোক, এলাইজিনচিংবা মরু মরাংগা নোংমাংখা, শিংখা, কর্পুব উচিঠি হিদাকশিংসি খরা খরা লৌরগা খোইহিগা য়ান্নরগা চাং তমদুনা থকউ। লোক্কী লায়না ফবনে।

তন্দন মনা খুদাপ অমগী চাংদা লা-না য়োল্লগা মৈদা মুন্নবা ওম্মু মুল্লবগা লৌথোক্তুনা নাতোন্দা মনম নল্লগা চিংশিল্লু। মৈদা শাহন শাহনলগা হন্না হন্না মনম নমদুনা চিংশিন্দুনা শান্নৌ। লোক্কী লায়না নাকোং য়ৈশিনবা কোক্তা ঈ নুংশিৎ হাইগৎপনচিংবা ফবনে।

পোরোমখোক্কা চিনিঙৌগা ফুৎলগা অয়ুক অমুক নুংথিন অমুক থকউ। লোক খুবা ঈতোন ফাইবা ঈ নুংশিৎকী পরিং কায়বা পুম্নমক্তা ফবনে।

কিহোম অশংবা মতোন্দা কক্লগা কালানিমুক্কা খরি মচংগা খর খরা নমশিল্লগা মৈদা ওম্মু। অদুগা খোক্লগা চাও, লোক খুবা ফৈ।

মোনশাওবী মনা মতোন থোংলগা চাবদা লোক্কী লায়না ফৈ। থা অহুম চাও।

হৈকক, হৈকক য়েল্লি য়েনা চাবদা লোক্কী লায়না ফৈ।

লমকাপ

লমকাপতি – মকে সারাম থাও, হোংঙু, কাবথুম মৈদা ইকও তক্লুনা তৈও।

হৈরুবোপ মশিনগী মহি, থুম, খরি অসি তিন্নদুনা তৈরগা ফৈ নাই চাদে।

লমকাপতি – মুকখা, য়েন্নখৎ, নুংওক মসিংখা ৩ মা তোৎনা তৈও ফয়ে।

লমফা তুফা

লমফা তুফাদি – হিঙনে, চাইফরনে, কনতুকনে, ক্লাকথবি মরানে, মহাক্কী ময়ুংগা থকহল্লো ফবনে।

লমহুন

লমহুন্দি – ত্রিফলদা খোইহি, ঈশিং হাপ্তুনা থকপা ফৈ।

লমহুনগীদি কানতুক, জাইফোর, লোং, সিং, কালিচারা, মেক্রুক, উচাল মরেক, ওকহিদাক, চানম য়াওদুনা শলয়ুংনা মহী ওইও। লসিং মরু মরম চাও। চিঙচীল মরা, লৈপুঙ চেংক্রুক, লংমালখা মরা, নাওইতোং মরা, লাইউতোং মরা, চিকোংলৈ মরা, উসিংসা, হৈরুপোপ মসিন্না মহী ওইনা ৭ মা তৈও। চাঙালনম মরী, খুচুম পেরে ২ মাগী উতীনা থক্লনা হৌদোকহালও। অদুগা হিদাক চাহল্লো ফৈয়ে।

লমহুনগী হিদাক্তি – কন্তুক, চাইপোন, হীঙ, রোং, কাল্লীচারা, মেক্রুক, উচান মরেক, ওকহিদাক, চনম মাপন অসি তক্লুনা শলয়ুংনা মহী ওইদুনা লশিং মরু মরম তাদুনা চাও। লৈপুঙ চেংক্রুঙ, লংমাইয়েনখা মরা, ঈরীকসীপী মরা, চরোৎ অঙৌবা মরা অসিদি ফুত্তুনা থকও। চীকোঙলৈ মরা, উসীংশা, হৈরীপোপ মসীন্না মহী ওইনা অনীমা তক্লুনা তৈও। চাঙান্নম মরী, খুৎচুম পেরে, অনীমদি মৈদা ইক্লুনা উৎতী চুমও হান্না থক্লুনা হৌও অদুগা হীদাক থা-ও ফৈয়ে।

লমহুল

লমহুলগীদি – কালতুক, চাইফরা, লোং, হিঙ, কালিচরা, মেক্রুক, উচাল মরেক, ওকহিদাক চানম তুনা শলয়ুংনা মহী ওইগনি। লসিং মরু মারম চাওনা তাদুনা চাও। চিঙচিল মরা, লৈবুং চেংক্রুক, লংমাইয়েনখা মরা, চারোৎ অঙৌবা মরা, নাওইতোং মরা লাই উতোং মরা, চিকোংলৈ মরা, উসিংসা, হৈরাবোপ মসিন্না মহী ওইও। অসিনা হকসাং পুন্না তৈগনি। চানম মরু, খুজুমপেরে অনীমা থক্লুনা হৌথোকহল্লো অদুগা মরু মরু অদু চাও।

লংদুম পোম্বা

লাই মশিংখা, নুংওক মশিংখা, মুখা অহুম্মক তৈয়ু ফৈয়ে।

ঈ-চাবদি হৈক্রু, হৈতুপ অনিমক লৌদুনা থোমও ফৈয়ে খণ্ডও।

লায়থুং অঙৌবা

কাংহুগী মহি, নিম, খোইহি, শিতামিশ্রি, চিনি অঙাংবা, অঙৌবা, চুহি হিদাক মরমশিংসি তিন্দুনা মহি ওইনা শেম্লগা তৈয়ু। লায়থুং অঙৌবা, লাইগী লায়না, লাইচাক থুংবনচিংবদা তৈয়ু ফবনে। খবা ফবকপগী অরোইবদদি শেন্লিবা হীদাক্কুদা হক্কী ঈশিং খরা হাপ্লগা তৈয়ু য়াম্না থুনা ফবনে খণ্ডও।

শগোনগী ঙৌদোং

শগোনগী ঙৌদোংদা থাকপা হিদাক্তি – পিরিলহে মনা মৈদা ইক্তনা তাঙ্গোই লৌও। চানম অরিবা তকখাইও, মোরোক তিঙও মরিমা অসিনা কামচিলও।

শাগোন শামু লাই

নুংওক পাইবং, সন্দং মশিংখা, পানা খাঙবা উরী, ওকহিদাক, ওকময়া অহোবা, নোংমৈ সিঙজঙ, খারাচিজোল মরু তকখাইদুনা তৈও। শগোল শামু লাইসু ফবনে। সাগোল সামু লাইদি – সাগোল, সামু, সলগী থৌরী ইক্তুনা নমমেলনা মহী ওইনা তোৎতুনা তৈও। লাইকং হিংকু খুক সোল্লো সাগোল সামুবু খুরুমনা তৌও ফবনে।

শঙ্গোম্না য়েনমৌনবা

হৈক্রুনে, খাঙ্গনে, এনপৎনে চাং মান্ননা মহী লৌরগা চুহীগা তিন্দুনা থকউ। মরু তাবগা থম্বসু য়াই।

শঙ্গোমগী হু

শঙ্গোমগী হুদি – শঙ্গোম চাবদা থুম হাপ্লগা তোত্তুনা চাগনি।

শবীলাই

শবীলাইদি – লম্মেলগা, থরোই বিচুপ, তলতল, খাংখা, শগোলহিদাক মরু, উথুম মনা, কাংহু, শিংখা, হৈবুং অসিখৈবিকপু তক্কুনা হৈরীপোপ অঙালবগা য়ান্ননা তৈও ফৈএ।

শমজাবী

পুংদিংবী মনা ৭, হৈজাং মনা ৭, মালতি মনা ৭, অসি কুপ্পা তকখায়রগা শামু লম্বেলগা তোৎতুনা তৈয়ু। শমজাবীগী লায়না ফনবনে, ফত্রিবা ফাওবা তৈয়ু।

বোকুল মনাগী মহিগা থুমগা থোন্বা ফৈ।

ওকহীদাক তকপগী মহিদা মরোই নাকুপ্পী হাপ্তুনা শমজাবীদা তৈয়ু ফৈ।

শামু ময়াগী মকুপকা থাউ অহিংবগা তৈরগা ফৈ।

শামু ময়াগী মকুপকা, হামেং মখোমগা, রসাঞ্জনগা কুপ্পা নৈখাইদুনা হন্না হন্না তৈরবসু নুমিৎ ৭/৮ গী মনুংদা শম হৌই।

শম ফনবা

শম ফনবদি – খোংনাং মরা হুলথবা মরা অনৌবা সুদুনা চেংহীদা হাপও। য়াইওঙ মহী হঙ্গামথাও লুও।

শামু উরীং

শামু উরীংগী হিদাক্তি – শামু ময়া তকতনা তৈও য়াম্না থুনা ফবনে।

শল মখৌ পোম্বা

নারুমদা হঙ্গামথাও খুৎনা শুম্বনা পৈশা মরুম পাক্লা মতু চপথৎলগা অঙ্গোৎ মখোমগা নোইদুনা তৈয়ু। মফম অদুদা পোমগনি, অতৈদা পোম্বসু মফম অমদা চিংথোকপা য়াগনি।

শল মথি ময়ুং থিংবা

শল মথি ময়ুং থিংদুনা নারবদি – শিং শাইদুনা মমিত্তা কামশিল্লু ফৈ।

শল মনুনা নাবা

শলনা মনু থক্তুনা নারবদি – ঈশিং অশাবদা কেরোসিন খরা হাপ্তুনা পিথকউ।

শলমিং

শল মনাতোন্দা শলমিং লৈরবদি – থম্বাল ১০৮ গী মনা মৈদা থারগা মৈখু হুমজিল্লু, চিংশিনহল্লু তাগনি।

শাউগৎপা

উবোইপান লৈনম্ব, মনাহি, পুলৈমানবী মরা, উচান মচি মরি অসি চাং মান্ননা লৌবগা থকউ।

শাচীক

চাক্কী ঙাগী শাচীক্তি – নোং খোংলকপদা চৎহন্দুনা হুপ মতোল অহুমদা য়ানা চিক্লা ফোয়হল্লো। অদুগা থাশিদা শাচীক মহাক য়াত্তুনা তেংনৌ মখোম, চাক মপুম অহুম, হুপ মতোল অহুমগা তোত্তুনা মপীদা তৈও ফৈয়ে।

তন্দন মনাগী মহি নুংশিলগা তিন্নবগা হোগাইবগা হাপ্পু। হুপ মতোন ৭ যানা চীক্তুনা থাশিদা ফোইদৎলগা তেংনৌ মখোমগা চাক্কা থোম্মু।

হৈবী মব্ধ তক্তুনা তৈবগা ফৈ।

শাচীক মখোঙদা শম কিগনি, হৈক্রু নত্রগা মতুম তাবা অমনা তক্কনি। শম অকিবদু নোংম নোংমগী কিশনগনি হায়বদি চিংশিনগনি। অদুগা শজিক থুংলিবা মখোংদা চিগোংলৈ তিংখংনা ফৈনা ফৈনা ফাওনা থিন্দুনা থমগনি। মদুদা নাই চাবক্কনি হাক্কচবক্কনি, নাই পুবা চাদ্রিফাওবা থমগনি। শুনু, শুধা, লৈকাং যান্নবগা তৈবদা শজিক ফৈ।

শিদনবা

উপোংথা, মাইয়োকফা, কোক্কন অহুম অসে ফুত্তুনা থকও শিবোইয়ে সোবাবেনগী তেন্না পানলবশু শিবোইযে।

শলৈবান অঙাংবা (চীন লৈগী অনাবা)

হিদাক্তি – থোইদিং অমুবা নত্রগা খোইহি তৈদুনা শেংদোকউ। খোক-উগী মকু, য়োংচাক মকু, হৈনীং মকু অহুম অসি ফুৎলগা চীন তেংথোকউ ফৈ।

শলৈবান অমুবা

হৈক্রুমান (চকপা হৈক্রু) মনা খুয়া ২ খুবাক ২ দা তকও ফৈ।

শরেং তীন্না নাবা

হিদাক্তি – চা চন্দোন, পানা মনা অনৌবগী মতোন তরেৎ, রামতুলসী মনা তরেৎ, তিংথৌ মতোন মরমশিং অসি নৈখায়রগা পিথকউ। মপান্দা থানবা হিদাক – হিদাক মনা অয়াকপা, তেখাও য়াইখু, হিদাকফু মহি তিল্লগা হকচাংগী শরুক মখৈ তৈয়ু। পুক খোয়দৌ মখা শোক্কনু।

হিংনে, চনমনে, তিলহৌনে, ঘীনা মহি ওইরগা তিল্লো হকচাংগী শরুক্তি হম্থনা তৈয়ো, খোঙ খুৎতি হঙ্গৎনা তৈয়ু। শরেংতীন তাবনে, তীনগী হীদাক্লে।

শারেং তীন

শরেং তীন্না নারবদি – ঙারা মসিংখা পিথকও ফবনে।

শারৈ হৌবা

শারৈ হায়বসি মখল মহুম শুই, মাদুদি – ১) গুল্ম ২) সন্ন্যাস অমসুং ৩) মৃগীরোগ অসিনি।

লাইওংশিং :–

গুল্ম – মথোক কারকপা নুপীশিংগীনা শারৈ জাৎ অসি য়াম্না তৌগল্লি। নোকপা, কপ্পা, জগোই শাবা, চোইঙাং ঙাংবা, লাওখোংবা, ফিংগৎপা, কোক চিকপা, স্বোর হোনবদা ৱাইচিনবা, পুক কঙখৎপা, থগেবা, ৱান্থবা, পুক্তগী থৌরিফাওবা মতুম অমা চেনখৎপোই নিঙবা, থাগী খোঙকাপ কাইবা অসিনচিংবা তৌই। লাইনা হেক হৌবগা অনাবা অদুগী মফিমরোল কোমহনগদবনি। মকোক্তা ঈশিং ৱাংনা হৈথবিগনি।

সন্ন্যাস – লাইনা অসিনা হকচাংগী ঈগী ঈশিংগী শরুক ময়েং তাখিবা, কোক্তা ঈ য়াম্না হাইগৎপা, নত্রগা ঈশিং য়াম্না হাইগৎপা মরম অসিদগী তৌগল্লি। ইখঙ খঙহৌদনা ৱান্থখিবা, মিৎওনখৎপা নত্রগা মিৎ অমনা ওনখৎপা অমনা উইশিনবা, ওনিঙবা, ইফিং ফিংবা, মিহুন চাওবা অমসুং থকপা অসিনচিংবা তৌই। লাইনা অসি তৌরবদি চাক য়াম্না চাবা, অহিং তুমদবা, নুংশা অকনবা নত্রগা মৈ য়াম্না য়াইবা ফত্তে। অনাবা হৌরকপদা মখোং মখুৎ ইংলবদি ঈশিং য়াম্না শাবনা হিগা য়ৈবা, লৱাইদা ঈশিং অইংবা থোম্বা, শেৎলি চারিবা মফি মরোল লৌথোক্কুনা তোঙান্না থম্বা ফৈ। অনাবগী মনাক্তা মী ময়াম ওম্বা তৌরোইদবনি।

মৃগীরোগ – মাসিদি চিন্দা কোঙ্গোনগুম্বা কারকই, ইফিং ফিংনা লাও খোংদুনা থুনা ব্রান্থখি, হুমাং অনপ্পা কাই, মরৈ তিংথোক্কল্লি, মিৎকি মিৎনহা অদু মথক্তা কাখি, নত্রগা মখা কুমথবা অসিনচিংবা তৌই। মরৈ তিংথোক্কুনা লৈরবদি ইনশিনবিগদবনি, ময়া যাম্না কন্না চিকশিন্নরবদি ফাকদোকপিদুনা ময়া অদু ফি মচেৎ অমগী ফিবুল মচা অমা হাপপিগদবনি। ব্রান্থবা মতমদা শেৎলিবা মফি অদু কোমহন্দুনা অনাবগী মকোক্তা হুমাই হুম্বিগদবনি। অনাবগী মখোং মখুৎকী খোংশাশিং অদু নোইবিবা মেৎপিবা ফৈ। মহু কনবা পোৎ চৈ চাবা থকপা ফত্তে। থবক যাম্না শুবা ফত্তে।

অহুম সিগী খেন্নবা – গুল্ল হায়বা শারৈ অসিদা মৃগরোগ হায়বা শারৈ অসিগুম্না জ্ঞান পুম্মাং মাংদে, নত্রগা অনাবা হৌরকপদা হেক লাওখোংদে। সন্ন্যাস হায়বা লাইনা অসিদা মৃগ রোগকুমন' ইতৎ তত্তনা ফিঙ্গৎতুনা মশা তনিক তনিক্তে। মৃগ রোগ হায়বা শারৈ অসিদা সন্ন্যাস হায়বা শারৈ অসিগুম্না স্বোর হোন্দোক হোঞ্জিন মখোল হৌদে।

হিদাক – গুল্ল শারৈ অসি হৌবদা কর্পুর খরা মনাতোন মনাক্তা পায়দুনা মনম নমহল্লবদি থুনা জ্ঞান তাই।

হঙ্গামথাও, চনম নত্রগা শঙ্গোমগা নুঙ্গারৈগী লেম্ফুগা অমসুং খোইহিগা কোম্প্রেক তুজোম্বী মহিগা পিথক্লবদি শারৈ জাৎ পুম্নমক ফৈ। হায়রিবা হিদাক জাৎ অহুম অসি নোংমদা ছটাক মখাই অমমমগী চাংদা অনিরক থক্কদবনি।

লাইনা অসিদি নুংশিৎ, ঈশিং, লোক অহুমগী দোষতগী ওইরকই। মওংদি – থম্মোইনিকপা, হকচাং হুমাং থোকপা, পংথবা, মিৎ ওনখৎপা, ময়া চিকশিনবা, কোঙ্গোন কাবা, মখোং মখুৎ চপতিংবা।

হিদাক – হঙ্গাম থাও, চনম, শঙ্গোম অনৌবা, নুঙ্গারৈ মরু, খোইহি, পেরুক পুম্নমকসি মহি লৌদুনা তিন্নবগা থকপা ফৈ।

হাঙেং ময়ুংগা হঙ্গাম থাওগা নোইবা শলথিনা নোইরগা শলয়ুংনা চামথোক্লবসু ফৈ।

উরী কিশি ৭, লাংকিশি ৭, পুলৈ কিশি ৭ অহুমসি ফুৎলো থকও। উমংলাইদা কৎলবা সারেলগী সা মবৈ, উচেক মরৈ লৌও, তৈও, পিথকও।

শোর ফুনবা

কর্পুর, গুন, লোংপাল তকখায়দুনা খোইহী, চনম, চম্প্রা মহীদা চাং মান্নুনা থাদবগা থকপদা খৌনাও নাতোন ফুনবা ফৈ।

শৌ চোঙথোক্লবা

শৌ যুবা মফম মচীন্দা অঙোম য়েনসিন থোমউ চোংথোকপনে।

শায়োন চিংখৎনবা

অপাৎপা অপোন্বা শায়োন চিংখৎনবদি থোইদিং অহিংবা ঈশিং অশাবগা য়ান্ননা ফুৎলগা লশিং অকাপ্পা থাদৌ। লশিং অদুদা চুপখৎলকলিবা থাও অদু মচেৎ মচেৎ থোম্মু।

সক পান্নবা

সক পান্নবদি – চাহাওগী চেংহী, ফৌকাক্কী চেংহী, য়ুম তরেৎকী চেংহী হৈবুং মহী অসিনা লুজরবদি সক পানলি।

সাকপ লাই

সাকপ লাইগী হিদাক হায়গে – সুম্বল মচেৎ সুক মচেৎ য়াংকোক মচেৎ পয়া পরৈ ১৪ মৈ থাদুনা তাংগোই লৌদুনা ওইনা তৈবীয়ু।

সেকারাক পেতি

হিদাক্তি – উসিংসা, মুরোক, হীদাক মনা, খারী, অসিনা চপখৎলো, অসিনা ফত্তরবদি য়াৎতনা কেকেমালবী থাও। অদুগা ঘী তৈও।

সলথীপোক

সলথীপোকতি – য়াঙৌ তৈও।

সল্লাই অকায়বা

সল্লাই অকায়বদি – মাক্রা লাইদি পুকচৎথোকহলও, হকসাং ঙালথোকও। কুমশুনু ঈশিংগা নৈনা থকও। অদুগা শন্দং মশিংখা থকও ফৈয়ে।

সল্লাই খৌয়েক

সল্লাই খৌয়েক্তি – খামেল অমুবা মনুংদা থুম মোরোক থীলচীলও মৈদা ফুমও, চাও। খৌরী মাপালদা তৈবদি মোরোক, হৈবুং মরূ, নুংওক মশিংখা অহুম্মা তক্কুনা তৈও ফৈয়ে।

সল্লাই খৌয়েক, নাতোন চাবী, চাপুমলাই

অহুম্মক্কী হিদাক্তি – চুচম মহী, শুনু, খরী, চাইফোরগা তিন্নদনা, ঈ-থোক্লা থিলখায়দনা লাংকোম্না পোরোঙ সেমদনা থিল্লো ফবনে।

সল্লাই খৌয়েক্কী হিদাক্তি – খামেল অমুবা মনুংদা থুম ময়োল থিলচিলও, মৈদা ফুম-ও অদুগা চাও। খৌরি পালদদি হৈবুং মরু, মোরোক, নুংওক মসিংখা তৈও ফবনে। সলাই খৈবিকসুং সাওম মসিংখা তৈও ফবনে।

সল্লাই খৌয়েক নাবদি – খামেন মনুংদা থুম মোরোক নমশিল্লু মৈদা ফুমদুনা চাও। খৌরি চরমদি মপাদা হৈবুং মরু, মোরোক, নুংওক মশিংখা অহুম্মা তৈও। মনুংদা শাওম মশিংখা তৈও ফবনি খঙও। সল্লাই খৈবিকতসু চনমনে, শিংখানে তৈয়ু ফৈয়ে খঙও।

সাচীক

সাচীক্তা ফবদি – ভাঙচতা হীদাক তুকতা, কুমশুনু তক্কুনা তৈও ফৈয়ে।

সাবী লাই

শামুলম্বেল, মুকথ্রুবী, থরোইবিচুপ, তন্দন, খাংগা, ওকহিদাক, শগোল হীদাক মরু, উথুম মনা, কাংখিল মরু, শিংখা, হৈবুং তক্লগা হৈরিবোপ মশীন্দা য়াল্লগা তৈবা ফৈ।

সাবী লাইদি – জমেল, থারোইপীচুপ, তলতল, খাংগা, সগোন হীদাক মরু, কাংহু, উথুম মনা, সিংখা, হৈবুং তোৎতুনা তৈও ফয়ে।

সামু উরিং

চা চন্দোন্নে থুমনে তক্কুনা তৈও ফবনে খঙও।

সারোক লাই

সারোক লাইদি – কোকতা হৌনা নুমিৎ খুদিং খুদোল ৩/৩ লমদ থাও। খুচীন কেল্লবগা মচুম তানা কংলবদি মহাক ঙালথোকও। হংকামথাও অহিংবা, চম্প্রা মশিলগা য়াওনা তৈও ফৈয়ে।

সারৈ

সারৈ নাবদি – সা মরম ৫ না সাদুম ১৮ থোক্লা য়াৎও। চাদুম ১৮ কা খারায় মনা ৯ পালবদা লৈপাক্লা মী ১ সাও, ফিসেৎপিও। খারায় মায়াইদা লেপহল্লো, চাকচাদি অদু কোইনা হাপও ফিরাল ৯ থাওমৈ ৯ থেৎও। লমলোঙ ৩ ফাংবদা থাও। সারৈনা নাবা মহাক্কী মমাঙদা খুবাক ফুও নোইও, য়াখংলোইগী মমিং সোলও। অদুগা নাপী লেঙবা মখোঙদা থাকলমও, কোনয়াই হুল্লমও ফয়ে।

সারৈ য়েংনবা হীদাক – উয়ুং মহিনে মরুনে, মতোংনে তক্লগা পিথকউ।

সারৈনা নাবদি – সা মরম মঙানা সাদুম তরানিপান থোক্লা সেমও। চদুম তরানিপান থোক্লা সেমও। চদুম তরানিপানগা খারাই মনা মাপল পালবদা লৈতালনা মী শাদুনা ফি শেৎপিও। খারাই ময়াইদা লেপহল্লো, চাক, সা অদুদি কোয়না হাপও। ফিরাল ৯ থাওমৈ ৯ থেৎলো লমলোঙ ৩ ফাংবদা থাকও। সারৈ অদুগী মমাঙদা খুমাঙ খুদুংনা নোইও। য়াখঙ লোইগী মমিং সোল্লো, নাপী অরেঙবা মখোঙদা থল্লুও, কোনয়াই হুল্লমও।

সারৈ লমলাই

ৱাহোংমথী মৈদা ইকপগী তাঙকোই, লিক্লোল মপুম ৪ গী তাঙকোই, উচিথি, কবো মবোকসি, কাংহু য়াওনা অসি খিবিকপু কুপ্না ফিদা য়োমদনা নাতোন্দা নমও। লৈপাক থেংতাপাদা তোৎতনা। সারৈ লমলাই নাবা, ঈ না ঙাওবা, অঙাওবা, লাইতীন ফত্তবনা পুক্তা পাঙদনা ঙাওবা অসি খৈবিক ফৈয়ে।

ৱাহোং মথিগী তাঙ্গোই, লীক্লোল মপূম মরিগী তাঙ্গোইনে, উচিথি, কবো মুবোকসী, কাংহু, যাংলী, অসিখৈবিক ফিদা য়োমদুনা নাতোন্দা নমও। লমথি ৱাইথি ফত্তবা নেত্তনা, সাবৈ লমলাইথুংব, ঈনা ঙাওবা, অঙাওবা, লাইতিন ফত্তবনা পুক্তা চঙবা অসি খৈবিক ফৈয়ে।

সারোল তীল (সারেংতীল)

সারোল তীলগী হিদাক্তি – তেখাও য়াইখু, ক্লাকথবী, য়াইমু, খাঙখা, সেংপাংকাওথুম, হিঙ, সৈচাক মকু, হৈবী মরু, উরী কাং মশাদা তৈয়ো থকও।

সাহিং

সাহিংগী হিদাক্তি – য়েনপৎ মনা ৭, সথাঙলি ৭ লমদা থাও। সোলনবদি – মিৎনাহা অহিংবাও নংনা তালথোকপিও। হিদাক্তি ঙামু মসিংখা থকও।

সিংলী চিংচিলবা

সিংলী চিংচিলবা পুলগে তৌবদা – ঘী অফবা, লাই মহাও, কৈ মহাও, ঙাখা মপী মহাও, জমেল ৫ মা য়ালনা তৈও। অদুগা য়াই মরম ৯ সুদুনা কাগুক্কা তোৎতুনা তৈও ঈ চুপয়ে। খুপাই, ওক ২ মাগী মসিংখা তৈও ফৈয়ে।

সিংলী চিংদুনা নম পোলগে হায়রবদি – ঘী অরীবা, লাইরেল মহাও, কৈ মহাও, ঙা নাসুবী মহাও, নম্মেল মঙামা য়ান্নদুনা তৈও। অদুগা য়াই মরম মাপন্না চামক্রক মারুগা তোত্তুনা থোমও। অদুগা ঈ চুপথোকও। খুপাই মশিংখা, নুংওক মশিংখা, হীঙ য়াওনা তৈও ফৈয়ে।

হকচাং কামখৎপা

হকচাং কামখৎনা নারবদি – থাং হিদাক, শন্দং চাক, নাওতু, সেকমুকাং, নোংমৈ তাঙকোই, কেক্রু, কুমলংপিচাক লীনাইবা, পুলৈমালবী অসি খৈবিকপু তকখাইদনা তৈও। ১ দি উয়ুঙ মকু, খোংনাং মকু, সৈচাক মকু, তাইরেল মকু, হৈরুকোকতোং মকু, চকপা হৈক্রু মকু, কবোহৈ (কফোই) মকু, পোংহৈতোল মকু মরম অসি খৈবিকপু তক্কুনা তৈথাও ফবনে।

মাই মিৎ হকচাং কামখৎনা নাবগী হিদাক্তি – করবীর মনানে, থরোইবিজুপ মনানে, অশিহৈবোং মরানে মুন্না ফুৎলগা হস্থনা তৈয়ু ফবনে।

নুংশিৎ হিদাক অকংবা মকুপ লৌরগা পিজবদা নুংশিৎ য়াম্না চৎলি, হকচাং চাওখৎপা ফৈ।

হকচাং খাও (তুরুম) চাওথোকপা

নাবগী মওং – ঈ নুংশিৎ য়েৎশিন্নবা, মমা মপাগী দোষ, চীঞ্জাক ফত্তবা শিজিন্নবা, ওক্তা লমচৎ চৎপদগীসু ওইরকই। হিদাক্তি – লাংথ্রৈ মতোন ৭ মৈদা শাহল্লগা নাল্লু ফবনি। খামেন পাবমাসিকা হেক্লগা মৈ য়াইদুনা নাল্লু। অয়ুক যাহৌরকপগী তিনখা তৈবা ফৈ। হিদাকমনা অশংবা খোইহি তৈবগা মৈ য়াইদুনা নপ্পু। হৈবী মনা, হৈনৌজোম মনা, শগোলহীদাক মনা ৭ মুক হেক্লগা থুমগা ফুৎলগা থোম্মু। নিম মনা, য়ুং লৈকাং, চাকৱাইশাবী, পানা মনা ফুৎলগা হিগা য়ৈয়ু। অখাবা তরেৎ ফুৎলগা হিগা য়ৈয়ু। লৈশৌ লৈপাক থুমগা থোমউ।

চানবদি – য়েনশিন য়েন অমুবী মরুমগী মমুৎকা থোংলগা চাও। রস ৫ মনাহি, এলাইজি, যাইফোর, দালচিনি, কুঞ্জমালা, কর্পুর তিন্নরগা চাও। নুংথৌগা চিনিঙৌগা ফুৎলগা থকউ। ক্বা মানবী, রস ৫, স্নাহীদাক, পানামনা ফুৎলগা থকউ।

পেরুক মহি লমইকাইথবী মিশ্রিগা ফুৎলগা থকউ। উরোক শুম্বল, মুকথ্রুবী, শেম্বাং কাওথুম, পুংফাই, কর্পুর, নিংথৌখোংলি, ক্বা মানবী শুগাইরগা থক্কনি। নুংজেং পেরুক, য়েনশিল লাবা, লাংথ্রে মতোন ৭ কী মহিদা মৈতে থুম ইক্লগা থাদরগা থকপা কান্নে। লাইখুৎ, লাইকি, লাইমু, লাইকারোংহৈ, লাইচাখ্রং, লাইউতোং, লাইপেরুক, লাইথম্লামানবী মরম ৭ ফুৎলগা থকউ। উচান মচি, ক্বামানবী, পুলৈমানবী, নিংথৌখোংলি, যাচন্দন ফুৎলগা থক্কনি। ঈশিং কুন্দো ঙাখা ৭ কা থোংলগা চাবা ফৈ।

থবী মহী তোর্বোত মহী মিশ্রিগা থক্কনি। এনপৎ মনা হৈক্রেং মনা মিশ্রিগা ফুৎকনি। তেলহীদাক মরা কবিরৈ মরা নোংপোক ওনবা উহন মরা তক্লগা থোম্বা ফৈ।

হকচাংগী খুকউ তাং চিকপা

য়াম্লা অইংবা নংবা, ঙানুমরুম, অশিনবা, অইংবা পোৎচাবা, অনাবা, ধাতুনা নাবা, টাকি নাইতাবা, স্নাহীদাকনচিংবা মহু চেনবা পোৎ চাংদম কাইনা চাখিবা অসিনচিংবা মরমদগী লাইনা অসি নাই।

লাইওং :– লাইনা অসি তাংদা নাগল্লি। চিকই, লাইহৌ খরা খরা তৌই, অদুদগী হকচাং অনাবা অদু নিকপা, নমথিবা হুমাং থোকপা, খোং হাম্বা শুঙবা, কোক চিকপা, ঈশিং খৌরাংবা, চোইরোন লোনবা, লৈ মোৎপা অসিনচিংবা লাইওং তৌরকই, অদুদগী চয়োল ২/৩ ফহৌদ্রবদি অনাবা অদু অরিবা ওইরকই।

হিদাক :– মনাহি ৩/৫ দং চিনিগা চারগা নিংথৌখোংলি ফুৎপা মহি অনংবা অদু শিকি অমগী মরুম থক্লবদি খুকউ তাং চিকপা ফৈ।

খোইহিনে হঙ্গাম মরু মকুপ্নে লৈশৌগী লৈপাক্লে অসি শগোলহিদাক মহিগা নৈখাইরগা তৈরগা ফিনা পুন্দুনা থন্লবদি চিকপা পোম্বা ফৈ।

শিংখানে, মনাহিনে, নিংথৌখোংলিনে য়ান্নদুনা তোলা অনি ঈশিং সের মখাই অমদা ফুৎপনা পৌব্রা মখাই অমতা লৌদুনা থক্লবদি খুকউ তাং চিকপা খোৎপা ফৈ নোংমদা অনিরক থক্কদবনি।

চনমনে, শিংখানে, শিঙ্গারৈ তোলা অনি মথক্কী অসুম্লা থক্লবদি ফৈ।

শগোলহীদাক মরু ছটাক মখাই অমা হঙ্গামথাও পৌব্রা অহুমদা শুগাইদুনা নুমিৎ ১৭ নি তিংলগা তৈরবদি চিকপা ফৈ।

হকচাং চাওখৎপা ফনবা

হিদাক্তি – কোংঙৌয়েন খজিং অকংবগা থোংলগা চারবদি নোইখৎ চাওখৎপা ফৈ।

হকচাং চিকপা

হকচাং চিক্লা নাবদি মারোকসি, হাকথিখলবী, ফকফাই, চান্নাইসাবি, কবোথুম, কেক্রু, উসিংসা অসি খৈবিক তিলনা তৈও। অউংবসু ফয়ে।

হকচাংদা যাম্না চিকখোৎপনা খাংবা ঙমদ্রবা মতমদা মখাদা থারিবা হিদাক অসি শিজিন্নগনি। মদুদি – বোস কর্পুব, বোস সিন্দুনর মুদ্রা শঙ্খ, রোস মনি, ক্রিমিডস পুম্নমক অসিনা গুলি শেমলগা চাগদবনি। হীদাক খুদিংদা তোলা মান্ননা তিন্নরগা শেমগদবনি। গুলি চারিঙৈদা ক্কামানবী ফুৎলগা মহী থক্কদবনি।

লাংথ্রে মতোন ৭ কী মহী থকউ। মৈতে থুম মৈ ইকপা ৩ লক থাদরগা শিং মহী লোং গুন হাপ্লগা তৌগদবনি।

পানা মনা মহী, লাংথ্রে মহী, খোইহী হিদেন ৭ কী ঈশিংগা থকউ।

ফকফাই, অব্রাফদিগোম, শিং মহী, থাও, মোরোক মশিংখাগা তিন্নরগা তৈয়ু।

চনম, তিলহৌ, অচাথাও, থুম কর্পুরগা নোইগনি।

হৈবী মনা ফুৎলগা নত্রগা মহৈ অমুনবদুগী মহী নোইয়ু কংলা তৈরা তৌগনি।

শিং মহি, তেখাও য়াইখু, ওকহিদাক মহী কালৈদা তিন্নবগা থক্কনি।

ওইনম মনা শংব্রে মনা ফুৎলগা থুম হাপ্তুনা থোম্মু।

কেগে মহৈগী মতোং ঘীগা তোৎলগা থোম্মু থোমদ্রিঙৈ মমাঙদা হান্না খোইহী তৈয়ু।

অব্রাফদিগোম, শিংগারৈ, ওকহিদাক, শিং, থুম ফুৎলগা হিগা য়ৈয়ু।

লম ইকাইথবী, পেরুক মহী মিশ্রিগা ফুৎলগা থকউ। অখাবা মবম ৭ ফুৎলগা হিগা য়ৈয়ু।

হৈক্রেং, কোক্কল, থুমগা ফুৎলগা হিগা যৈয়ু।

হকচাং চিকপা খোৎপা

হকচাং চীকপা খোৎপগী লাইয়েংদি –

পাল, য়াইমু, য়েন্দেম অমুবী ফুৎলগা হিগা য়ৈগনি। সমোর, কোমোই শিং মকুপ, মনাহি মকুপ চাগনি।

চনম, হাকথিখনবী, তিলহৌ মচা, হিং মরু মরাং খরা ঘীদা ভৌরগা চাবা ফৈ।

হক্কী ঈশিং, ফকফাই মহী, থুম মৈদা শাহল্লগা তৈয়ু।

উলুমলৈ, থুম, শংব্রৈ ফুৎলগা হিগা য়ৈয়ু।

মৈতে যাইঙঙ, তেখাও য়াইখু, হৈক্রু মকুপ খোইহীগা চাগনি।

লাই উতোং, সোনালতা, পুংদিংবী মরী ফুৎলগা হিগা য়ৈয়ু।

নোংলৈশং, কেগে মনা, হনুবৈ মনা ফুৎলগা হিগা য়ৈনি।

কাংহুমান, ওকহীদাক, তেখাও য়াইখু, মৈতে য়াইঙঙ ফুৎলগা হিগা য়ৈয়ু।

উচিথি ঙৌরগা খোইহীগা চাবা ফৈ।

উরিকশিবী, শিংগারৈ মনা থুমগা ফুৎলগা হিগা য়ৈবা ফৈ।

ক্কাকলৈ ফুৎলগা উচিথি খোইহী হাপ্পগা থক্কনি।

মনাহি, বহেড়া হৈক্রু, চীরাইতা, মৈতৈ য়াইঙঙ, নিম মকু, নিংথৌখোংলি লোল্লগা চিনি অঙাংবগা চাগনি।

তেখাও য়াইখু, শিংখা, শেম্বাং কাউথুম ফুৎলগা হিগা য়েয়ু। হনুলৈ মতোন ৭ কা ঙামুগা থোংলগা চাও।

উচি শুম্বল, শিং মহি, তিনশিবী, গুন, কর্পুর খোইহিগা চাও।

লম মোরোক্কী মনা ফুৎলগা থাওগা থোমউ।

নুঙ্গারৈ মরুগী মকুপ শঙ্গোম মপাল নত্রগা থাওগা তৈয়ু।

চহুই মকুপ, মনাহি, উচিথি, শেম্বাং কাউথুম ফুৎলগা থকউ। চহুইদি থুমগা থোম্মু ফৈ।

ঈশিং য়েনশাং ঙৌরগা পানা মহিগা খোইহিগা থকউ।

হকচাংদা তীংখং য়ুবা

হকচাংদা তীংখং য়ুরবদি লৌথোকপা ঙমদরবদি ওকলাবা ময়া, লাইরেল মরু, য়োং মখাদাঙ অহুম্মা তক্কুনা মখুলদা নমচীলও চোংথোক্লকপনে।

হকচাং নুঙাইতবদা

উরোক শুম্বলগী মনাগা ঙমু অতেকপগা থেংলগা চাবা ফৈ।

হকচাং ফনবা

জুবাকুশুমগা ঙামু অচংবগা থোংদুনা চাও, য়েন অনৌবা চোংবনি হকচাং ফৈ।

হকচাং শাওরবদি

হকচাং শাওরবদি – শুনুনে, চুমথাঙ নমথীবীনে, য়াইঙঙ মহীসুঙ, হৈবুং মহীগা তোৎতনা তৈথৌও। ১ দি লিলচৈশুনে, তয়াল অঙাওবনে শুদুনা থবাক্তা থোমও। ১ দি উচিসামলনে, উরোক সামলনে, ব্রান্দেংখোইবী লীনাইবনে, কেক্রুনে, নোংমৈ তাঙকোইনে অসিবু তোত্তনা থবাক্তা তৈও।

হক্লা তুম্নবদি

অনাবনা হক্লা তুম্নবদি – ওলসাওবী মব্দ, চান্নাযসাপী মব্দ তকও। ফারাংচীকী তাঙ্গোই লৌও, ওকহিদাক মনা মহী ওইও তৈও।

অনাবনা তুমদ্রবদি – য়ুমচী মরীমাগী লৈপাক, মী অতুম্বগী খুয়াদগী লৈপাক লৌও। লমজাও চাকপগী মৈতান অহুম্মবু হক্কী ঈশিংনা তোৎনা তৈও তুমগদবনে।

হক শাওবা

হক শাওববদি – মোইবুংলৈ ঈশিং য়াফমদা থোমও।

হক্লা শাওরবদি – য়োৎ মহী, থরোই মনুংদগী ঈশিং, ব্রায়খুগী মহী অহুম্মদা নোংমৈ তাঙ্গোই, কেক্রু, যেন্নান, চুহীং তবেৎমা য়ান্দনা তৈও। য়েনপঙ মনা ফুত্তুনা থকও। হক্লা চীক্লবদি – মোবোক, শিংখা, হাকথীখলবী, ফকফাই, চান্নাইসাবী, কাবথুম, কেক্রু, উশিংশা, কাবমুবোকসী অসি খৈবিক তিন্দুনা তৈও অউংবা ফৈয়ে।

হকচাং শিথবা

লাইনা অসিদি – চজিক চাবা, উলনচিংবা অইংবা চাবা, নুমিদাং তুমদবা, লম চৎপা, ওবা, ফাইবা, চবা হেনবা, অন্নাবা ব্রাখল, অশাউবা হাযখ্রিবা থৌরমশিং অসিগী অহেনবা শাজৎ অমসুং চারুবদগী ওইবকই।

লাইনা অসিগী মওং – কোক, থজিন, লাইবক নাবা, য়াঙ চিংবা, লোক খুবা, নপ তিন চোবা, হকচাং পংথবা, খোং খুৎ কোম্থোক কোনশিন ঙমদবা, মঙৈ নিকপা, লৈয়েং ফাইবা, হৌগৎপা ঙমদবা, হৌগৎলগা চৎপদা খাম্না ঙমদনা পংচৎ চৎপা অসিনচিংবা।

হিদাক্তি – লমখাংগ, রাম্না, ওকহীদাক, কেগে মরা, বৃন্দাশাক মুন্না ফুৎলগা থক্লবদি ফৈ।

বাম্না, নিংথৌখোংলি, উচাল, কেগে, বৃন্দাশাক অমসুং সোদাল, পোৎশিং অসিগী অফুৎপগী মহিগা, শিং মকুপকা থক্লবসু ফৈ।

চনম তোলা ১২ তকখাইরগা, শিং, উচিথি, গুনমরিচ, হিং, জীরা, সান্তোর, কালানিমুক, পোৎশিং অসি চামচ ২ গী মরুমগা কেগে মরা ফুৎপগী মহি তোলা মখাই অমগা থক্লবসু ফৈ।

হল শিনবা

উয়ুঙ মহৈবু তকখাযদনা হল মখুলদা হাপও।

হক্কা সৌবা

হক্কা সৌরবদি – হানুবা খুৎলাম মহী, চাৱাই সাবি মহী, চোংখান মহী, উসিংসা ৪ মা য়াল্লো, হকসাং অপুম্বা তৈও।

হাওরোংজম লাই

হাওরোংজম লাইপুথৌগী নমিংদি স্না খোঁং হোঁংবা কৌয়ে। হায়রিবা অসিদি হাওরোংজম লাইনা অঙাংগী মচীন মরৈ চারবদা অসিনা শোন্দুনা তৌও। হীদাক্তি মখাগী অসিগা অমত্তনে।

কৌজেং নংগী নবুধৌগী মমিংদি স্না য়াংবুম তাওবা কৌয়ে। লফুথরো মহীদা খোইহীগা তিন্নদুনা লাইশোল অসি শোল্লগা অঙাংগী মরৈ চাথৎপা পুম্নমক ফবনে খংঙো।

হাক্কচবা

তিনকোই লাইকোই হাক্কচবদি – অনানবা মরুবু উতোংদা কামদুনা থাও ওইনা লৌও তৈও ফয়ে।

হাক্কচবা অপাৎপা খৈবিক্তি – লমলেন্দা নুঙশিন্না তক্কুনা তৈও ফৈয়ে।

হারা থুংবা

হারা থুংবা হায়বসি মপা মমাগী অসিগুম্বা লাইনা তৌরল্লবসু মচা মশুদা লৌনগল্লি, মশা ঈ ফত্তবা, চাক তুমদবা, স্নাহীদাক্লচিংবা মহু চেনবা পোৎ চাবা অসিনচিংবদগী হারা হায়বসি তৌই।

লাইওং – স্বোর হোনবদা ৱাইচিনবা, খৌরিদা স্বাই স্বাই লাওনা খেবা, থবাক্তা পুমশিনবগুম তৌবা, লোক খুবদা খুর-খুরগা য়াম্লা ৱানা লোক খর থোক্লগা খরা ফবগুম তৌবা অসিনচিংবা মওং অসি থাসি থানিন্দা নত্রগা থা অমদা অমুক্লক্করা হৌগল্লি।

ঘী অরিবা চহি ৩/৪ শুরবদুগা শিং মহিগা য়ান্নরগা থবাক্তা অমসুং খৌরিদা তৈরগা লোক থোকই।

চহি ২/৩ শুরবা চিনি (গুড়) অসিরবা তোলা ১ হঙ্গামথাও অশেংবা তোলা ১ গা য়ান্নদুনা নিতিগী য়াচংবদা লেক্কুনা চারবদি চহি ২/৩ শুরবা হারাসু ফৈ।

নোংমাংখা মনা মহি তোলা ১ উচিথি মচাগী মকুপ চংনিং ১২, যষ্টি মধু মকুপ চংনিং ৬ খোইহিগা নোংমদা অনিরক চারবদি লোকখুবা ফৈ, অমসুং খোং হাম্বা শেংই।

মিশ্রিগা খোইহিগা য়ান্নদুনা থাংমৈদা শাহল্লগা লেক্কুনা চারবদি হরাগী হৌবা পোৎথাই। অঙাংগী ওইরগা খোইহিগা তুলসি মনা মহিগা কোঙ্গ্রেং অমরুমদং পিথক্লবসু ফৈ।

শগোলহিদাক অমুবগী মহৈগো মনাগা কংহন্দুনা মকুপ অদু ঙাম্থক্তা হাপ্তুনা মৈখু অদু চিংশিল্লবসু থবাক ফুনবা খেবা পোথাই।

হারাগী লোক খুবদা নুমিদাং চাক চাবা ফত্তে, কবোক অফাবগা শঙ্গোমগা চাবা ফৈ।

হারাগী হিদাক্তি – খোইহিগা হনুবালৈ মনাগী মহীগা ২ মা চাং তমদনা তিল্লগা নুমিৎনা হুন্দোক্লকপদা কত্তনা পিথকও হারা ঙময়ে।

১ দি কিহোম সংমুন্নবা ১ মমাই শোইতৎলগা থুম খারী মপাক অমা হাপও। মৈথক্তা য়ান্দুনা থমও, মথন্না কায়রক্লগা খরা খরা পিজৌও হারা ঙময়ে।

শুনু মহিদা শাওম মশিংখা য়ান্দুনা থকউ ফৈয়ে।

তীনখাক মরু, উতীন মরু, কৌজেঙ লমতমপী, চীংনাচল ৪ মা ঙৌদুনা নম্মেলদা য়ান্দুনা থকও। লাইসোলদি – হোপবী, উরোকও, উফকও পোকপা লাইও। তীন অনপ্পা খৈবিকপু নঙথাখীও। মহোপলেঙ সীদবাও, ব্রাংবরেলগী হীকারম থাবমলুও। কোনয়াই লাতোলদা হাপতনা ঈশিংদা থারুও। লাইসোলদি – থাপাক থারক্তা নংনা খঙলাঙৈগী সরীঙহা তানৌপীবাও হায়না সোলও। হিদাক্তি – খুৎসঙনে, নাওসেকলৈনে, হংকাম মারুনে, লাসীং মারুনে, উচালনে, লাফু মতোলনে অসিখৈবিকপু ফু ১ দা হাপ্তুনা ফুতোং ১ দা থীৎতুনা লৈয়ু সুংবাকুমনা মাচুম লৌও। মপংদি কানাঙৌদুনা কুপনা তক্তুনা উচিথী কবো মুরোকসী, চাইপোল ৩ মা য়ালদুনা চাও। মহীদি খরা খবা চাও।

য়াই ওইরিখৈপীকপু য়ান্নদুনা সুও, হংঙোই মশাবু য়ান্দুনা থোমও, শন্দং মশিংখা, ওক মরীলখা অনীমা যান্ননা তরানীদা অমরক অমরক চাও। অদুগা নমমেলগা, কাব মুরোকসী, সীংখা অহুম্মা য়ান্দুনা লশিং মরু মবম তাদুনা অমমম চাও ঈশিং থকফরোই চুহীং থকও ফৈয়ে।

শুনু মহীনে, সাওম মশিংখানে য়ালদুনা থকও। হীদাক অসি থকপদা ঈশিং থিংলবদি মি অহাম্বনে, নাকোং নপথী ২ মা ঈশিংথোঙ মচীন্দা নপও। হংকোক লাইসু ঙময়ে অফবনে।

য়াই হায়রিবা খৈবিকপু হংকামগা য়ালনা থোমও। সন্দংগী মশিংখা সাগী মশিংখা য়ালনা থকহল্লো। কাব মুরোকসি, সিংখা, সাগী মশিংখা, নমমেল য়ালনদুনা লাসিং মরুমরম তাদুনা চাও ফৈয়ে। অসিনা ফৎত্রবদি থবাকতদা খরা সামপোকহল্লো। লম মোইবুঙ, হেন্থাক, থুম ৩ মা তকও অদু মতুংদা হীদাক মনা, থুম, খারী, কোক্কল মহী, সিংখা মহী অসি খৈবিক তিলদুনা কেকেমালবী মরু অমতং তকখাইদুনা। চুম্প্রে মনা, কেকে মালবী মরু অদুগা তকখাইদুনা সাগোল হব্রাই মরু মরম চাওনা তাদুনা য়োংহল্লো অনীরক অহুন্নক তৌও ফৈয়ে।

আকানি মরু পিথকও, মতুংদা লম মুরোকশি মনা সুদুনা মহী পিথকও।

কাল্লেনে, হোপনে, চাইপরনে, কুলনে, কালচিরানে, ফদিখোম পাওখোল, কাবথুম অসি খৈবিকমা কাল্লেনা ঙৌদনা কুলী তাদনা চাহল্লো ফবনে।

হিক শিনবা

হিক শিবদি – হিদাক মনা অসংবা, য়াই মনা অসংবা অনীমা সুদুনা তৈও।

কোক্তা হিক য়াম্না লৈরবদি, লৈহাও মনা মহি তৈরগা ফবনি।

পানা মনা মহিগা, শগোলহিদাক মনাগী মহিগা কর্পুর খরা হাপ্লগা নোইদুনা তৈয়ু হিক শিবনি।

লৈহাও মনা মহি তোল ৮ গা কেরোসিন শিকি অমগী মরুমগা তিন্নদুনা তৈরবদি হিক শি।

লৈহাও অশাৎপা লৈগী মহি তৈরবসু হিক শি।

শগোলহীদাক মনা নত্রগা পানা মনাগী মহিগা কর্পুরগা য়ান্নদুনা কোক্তা তৈরবদি হিক লোইনা শি।

লৈহাও লৈগী মনাগী মহি কোক্তা তৈরগা হিকশি।

কর্পুর মকুপ খরা কোক্তা তৈরবদি হিক শি।

হিদাক অকনবা চাখিবগী মহুদি

শুনু মহীগী ঈরুনে, হঙ্গাম থাওনে, ঈশিং লাংথ্রে মহীনে, চাং মান্ননা লৌরগা চম্প্রা মহীদা তিল্লগা তরেৎনি থকউ।

হিংচাবী ফাবা

অসীবা নংনা সীজিলও, সজিক নংনা চিংচিল্লকও, থবানা পাইজিল্লকও। অনা নখোই ৩ মাদি নাও নাওৱানে, খোইনৌ ৱানে খোইনৌ ৱানে কোল কোল চেংবী কৌবী, মানু কৌবী, মোলসামবী কৌবী, চিরিকরাং কৌবী, মুককসা কৌবী, কামে কৌবী, ফামাল কৌবী, হিংচাবী ফাবা ৱানে।

হুইকণ্ড লাই

হুইকণ্ড লাইগী হিদাক্তি – হুইকণ্ডগী থৌরীবু মৈদা ইক্তুনা মীশি মকুনে, ওকহিদাক, পানাখাঙবা উরী, উসীংসা অসি খৈবিকপু নুঙদা তক্তুনা য়েন্নখৎনা মহী ওইও, তাংঙ্গোই অদুগা তৈও। অদুগা হৈবী মনা, লায়োন, লীলজামহৈ মনা অহুম্মা ফুৎও অদুগা তক্তুনা থোমও লমলেন তৈয়ো ফৈয়ে।

হৈক্রুবু মৈদা লৌদুনা নুঙসীনগা তোৎনদনা থোমও। অমদি ক্বা অমা পানা শুনু অদুগী মতীক হাপও থোমও।

হুইকণ্ড থৌরী ইকও, মীশি মকু, ওকহিদাক, পালনা খাঙবা উরী, উসিংসা, উপোম, ৫ মা তক্তুনা য়েন্নখৎমহীনা তোৎও। হৈবী মনা, লিলচামহৈ, লায়োন ৩ মা ফুক্তুনা তৈবা মথক্তা থোমও।

হুইকঙ লাইদা হাৱাই তেবি মরা তক্তনা তৈও।

লাইরেল মাসিংখানে, উসিংসানে, অনিমা তক্তনা তৈও ফবনে। হিদাক ১ দি – য়েক্রম মমুৎনে, বোংমাপালনে অনিমা তোৎনদনা থোমও হুইকঙ লাই ফবনে।

হুইকঙ লাই ফবা অমদি – থাউমৈ তাঙকোইনে, তিলনে তৈয়ো।

হুইকঙ লাইদি হুইদা চাক থোংদুনা পিজৌ নংগী লাইনানি পুখরো হায়না খুরুমও।

হুইনা চীকপা

হুইনা চীকপদি – মাইরেল অখাবা মোরোক সুদুনা ঈশিংদা তিঙও ফিদা চুমও ঈশিং ওইনৌও। মপংদি হীদাক তুকতা অকংবা, য়েন্নখৎ অহুম্মা নোইখায়দুনা য়াখুন্দা থোমও। তৈনবদি মাকে, চুহী অনীমা ঙৌদুনা মথক লমদগী তৈথাও ফৈয়ে।

মাইবেল অখাবা, মোরোক সুনুনা ঈশিংদা তিঙও, ফিনা চুমও, ঈশিংদি থকও। মাইবেলদি হিদাক তুকতাগা য়েন্নখৎকা ৩ মা তক্তুনা য়াখুলদা থোমও। মাকেনা মথক লমদা তৈও ফযে।

মাইরেল অখাবা, মোরোক সুদুনা মহী য়াখুলদা থোমও মকেনা মথক্তা থোমও।

য়াও মতুগী তাঙ্গোইগা চেংহিগা নৈখাইদুনা ২/৩ লক পিথক্লগা ফৈ।

শগোলহিদাক অমুবগা নত্রগা অঙ্গোৎ মরাগা শঙ্গোম অনৌবগা ফুৎতুনা পিথক্লবসু ফৈ।

অচিকপা মফমদা অৱাথবী মহৈ অনৌবা মখোমগা লোইননা শুগাইদুনা থোল্লগা ফৈ।

অচিকপা মফমদা মৈতৈ থুম থোমজিল্লবসু ফৈ।

অৱাথবী মৈদা লুম্বু লুম্বু শাহল্লগা হুইনা চীকপগী য়াখুলদা হিগা য়ৈবগুম নমউ। অৱাথবী অমনা মকু খোল্লগা মশুং অমনা অনি পীজৌ। পীজবা লোইরগা লৈনুংদা চৎপা অৱাথবী মরা হুই অমা শাংবা অমা কুপ্না শুগাইবগা চীকফমদা থোল্লগা ফিনা য়েৎশিল্লু। মাসি নুমিৎ মঙা তরুক্লি তৌবীয়ু। অৱাথবীদি নোংমগী অয়ুক্তা মশুং অমা নুংথিলদা মশুং অহুম থা অমা চাহল্লবদি ফৈ।

উতংগী ৱানৌ শুগাইরগা হুইনা চীকপা মফমদা থোল্লবসু হু চমই।

কাকয়েন খুজিন লাবগী মনা থুম নত্রগা ঘীগা শুগায়রগা থোমগনি। কুম মনা থোমগনি। চেংফুদগী চেং মরু তরুক শুগায়রগা নপশিনগনি। চান্দী ময়েক নপকনি। অৱাথবী মচা য়াম্না পিজগনি। উতং মনা নত্রগা উশোয় ফুৎপগী মহী পিথক্কনি। লফু মহী পিথক্কনি।

হুই য়েলথক

হুই য়েলথক্তি – য়েল অথকপা, হুই অথকপা অনীমাবু অমমম পোলদা সুমও। কোনয়াই পুমা য়েক্রম

অমমম, হৈরুক অমমম, ফিরাল অমমম, থাওমৈ অমমম থালবিও খুরুমহালও। তাওপারোল, য়েললোল অনীমা শোলও। হুইসুঙ য়েনসুঙ লম অচীকপদা হল্লক্লোইদবা মফমদা থাথোকলুও। অদুগা ঈশিং মনুংদগী ঙা অচঙবা ফাও। হৈ মরম ৭ লৈ মরম ৭ চেংঙৌ য়েরুম থাও, ঙাসুঙ পোৎখৈবিকসুঙ ঈশিং ঈরোঙদা থাদরমলুও। সারোয় খৈবিক নাকথদা চাক থোংও লমশা য়াওও য়েল্লম ৭ শেমও, মংফমদা সারোয়বু পিজৌও ফবনে।

হুমাং থোক্কবা

হুমাং থোক্কবদি – য়েন্নখৎপু মৈদা লোনও, মহী অদুদা থুম অচুম্বা হংকাম থাওনে ৩ মা তিল্লো। হকসাং অপুম্বা তৈও হুমাং থোকপনে।

হেনমম্না চাবা নত্রগা য়েনমৌনবা

হিদাক্তি – শুনু য়াম্না চামন্দুনা পুক্তা করিগুম্বা বেরা তৌরবদি চম্প্রা মহি নত্রগা অশিনবা পিজরগা ফৈ।

অশিনবা পোৎ নত্রগা উৎতি য়াওবা পোৎ চাদুনা হকচাং বেরা তৌরক্লবদি য়েরুম অহিংবা নত্রগা শঙ্গোম অনৌবা পিথক্লগা ফগনি।

কেরোসিন থাও, আফিং, শগোলহীদাক চাদুনা হকচাংদা বেরা তৌরক্লবদি থুম চামচ অমরুম হায়বদি খুবী মরুম খরা হেন্না ঈশিং অশাবা গ্লাস অমদা নৈখাইরগা পিথক্তুনা খুদক অদুমক্তদা ওহনবা ফৈ। মিনিট ৫ গী মনুংদা ওদ্রবদি অমুকসু অসুমতৌনা পিথক্কদবনি।

ঙারিনচিংবা ঙা অপুম অশা শঙ্গোম অফম্বা অরিবা পোৎ চাদুনা হকচাং নুঙাইত্রবদি কেগে থাওগী জোলাপ চাদুনা থি ফাইদোকপা য়াম্না ফৈ।

ওল অমসুং হোঙু চাদুনা লেংলবদি মঙ্গে চাবা ফৈ।

থৈবোং চাদুনা পুক নারগা লফোই চাগদবনি।

লফোই চাদুনা হকচাং নুঙাইত্রগা ঘী খরা চারগা ফৈ।

ঘী চাদুনা হকচাং নুঙাইত্রগা চম্প্রা মহি তোলা অমরুম থক্লগা ফৈ।

য়ুবি চাদুনা নুঙাইত্রগা চেং খরা শাইদুনা চারগা ফৈ।

হৈনৌ চাদুনা নুংঙাইত্রগা শঙ্গোম অনৌবা পৌব্রা মখাই অমতং থক্লগা ফৈ।

শঙ্গোম অনৌবা য়াম্না চাদুনা নুঙাইত্রগা মনাহি অমতং চিকতুনা চারগা ফৈ।

চেংপাক চাদুনা হকচাং নুঙাইত্রগা মনাহি অমতং চিক্তুনা চারগা ফৈ নত্রগা উচিথি মকুপ হোপ মকুপকা তোলা মখাই অমত্তং চারবদি ফৈ।

খেচরি চাদুনা পুক নুঙাইত্রবদি থুম শিকিগী মরুম চারগা থুনা তুমই। শঙ্গোম ক্ষীর চাদুনা হুকচাং নুঙাইত্রবদি মুগ হৱাই তোলা অমতং শাইদুনা চারগা ফৈ।

ঙা য়াম্না চামন্দুনা নুঙাইত্রগা হৈনৌ অশংবা খরা চারগা ফৈ।

হৈ চারুবগী য়েনমৌনবা

ভুবতি মনানে, এনপৎ মনা তরেৎনে চিনিগা তিন্নদুনা শুরগা খুবিমুক চাওনা তারগা নোংমদা অহুম্লক চাও। কংনা ফৌরগা থম্বসু য়াই।

হৈ মহু হাংপা

ঙাখা মকোক ৭ তং মৈদা কাহল্লগা হৈগা তোত্তুনা চাবা ফৈ।

য়াইরোঙ

য়াইরোঙগী হিদাক্তি – হংঙোই মশিংখাদা নোংমৈ শীংজং তকশিলও। লাইসোলদি – ইপুলখক সো হায়না শোলও ফৈয়ে।

য়া চাফৎপা

য়া চাফৎপদি – হিদাক তুকতা, চুহী অসাবনে, ইরিকসীবী, মাল্লাচেং মপাল, কেক্রু, মুথ্রুবী, পানাখাংবা উরী, কাবথুম অসি তক্তুনা থোমও ফৈয়ে।

য়া চীকপা

য়া চীকপদি – থাংজ নুমিত্তা থুবা য়েরুম অনিবু লৌও, অমদি খুয়াদা মমিং কৌনা য়ৈখায়ও, অমদি লুখুমদা য়ৈখায়ও। য়ৈখায়বা অনীমা লৌদুনা নুমিৎ থোক্লকপদা চীনফু মাইতাহলও ফৈয়ে।

হিং, কর্পুর, মোরোক মশিংখা ৭, উরিকশিবী মতোল ৭, মুকথ্রুবী মনা য়াওনা শুগাইরগা য়া চীকপা মফমদা থোম্মু।

য়া নাবা

য়াদ তিল চংবা, চাবা তুম্বগী থবক্তা বেরা তৌবা, হুকচাং ব্রাইশংদ্রিঙৈদা নিংথম্বা নংবা, সনা হিদাক্লচিংবা নিয়ম কাইনা চাখিবা অসিনচিংবা মরমদগী য়া নাই।

হিদাক – হিং শাহন্দুনা য়াদা হাপ্লবদি তিন চংবা ফৈ। বোকুলগী মকু শাইরগা য়া কল্লি, নত্রগা মকু অদু ফুৎলগা চিন তেংলবদি য়া নোম্বা ফৈ।

নিতিগী শিংখা মকুপ্না য়া তক্লবদি য়া নাবা পুন্নমক ফৈ।

লোং মপালগী থাও নত্রগা দারুচিনিগী থাও (দুকান্দা ফংই) য়া চিকপা মফমদা তৈরবদি ফৈ। অসি ফংদরগা লোং মপাল মকুপ হাপ্লবসু ফৈ।

চনম, হিং অমসুং অঙ্গোৎ মখোম য়ান্নরগা য়াখোংদা তৈরবদি নাবা ফৈ তিন শি। মঙ্গে মনা থুমগা তক্কুনা তৈরবদি ঙাইহাক্তি থুপই য়াম্না ফৈ।

য়া য়াম্না চিক্কুনা পোমলবদি – কুন্দো অঙৌবা মনা ৭ নুংশা হোন্দনা হেক্লগা শুগাইরগা নপউ ফবনি। ১ দি – য়া নাদুনা চিক্লবদি উচাল কুপ্না য়ান্দুনা ফুৎলগা থুম খরা থাকউ অদুগী চীন তেংউ, উমদুনা মতম খরা থম্মু চিকপা ফবনি।

কফোই মনা শুগাইরগা থোম্বসু ফৈ।

য়া নাবগী হিদাক্তি – লোইয়ুমলৈ মকু হঙ্গৎনা খোক্কুনা শুগাইরগা নারিবা য়া অদুদা নপউ নাবা ফবনি।

বোকুলগী মকু ফুৎলগা নত্রগা মকুপ শিকি ১ গী মরুম শিজিন্নরবদি য়া নাবা ফৈ।

য়াদা চিকপা নাবা তৌরবদি হৈগ্রুগা মৈতৈ থুমগা শুগাইদুনা মফম অদুদা উমলবসু ফৈ।

উচিথি মকুপ তোলা মখাই অমা, ঘী তোলা অমা, খোইহি তোলা অনি হায়রিবশিং অসি তিন্নরগা য়াদা শিৎলবসু ফৈ।

শিং অকংবগী মকুপ, উচিথি মকুপ, গুনমরিচ মকুপ, চোংখার মচং মকুপ, পোৎশিং অসি চপ মান্ননা খোইহিদা নৈখাইরগা য়াদা শিৎলবদি য়া নাবা ফৈ।

জাতি মনা, মদন মকু, খদির, উয়ুম, যষ্টি মধু, হঙ্গামথাওদা ঙৌরগা য়া নাবা মফম অদুদা তৈবিয়ু ফবনি।

খোইহি, উচিথি মকুপ, ঘীগা তিন্নরগা য়া মনুংদা তৈবিরবদি য়া চিকপা ফবনি। য়াগী ফত্তবা কাদবনি।

শিংখা অকংবা, মনাহি, চুমথাং নমথিবী, খদির, কর্পুর, থ্বা মৈ থাবা, গোলমরিচ, লোং মপাল পুন্নমক তোলা মান্ননা তকখাইমিন্নরগা। ফুলখরী মকুপকা তিন্নদুনা নুমিৎ খুদিংগী য়াদা শিজিন্নরবদি, য়াগী লাইনা পুন্নমক থুনা ফবনি। য়াগী ফত্তবা কাদবনি, স্বর নমথিদবনি।

য়া নাবদি – অৱা কেগে মকু কুপ্তুনা উমদুনা তেংথোকউ ফৈ।

হিদাক মনা অয়াকপনে, উরিকশিবী মনানে কংহন্দুনা কুপ্না লৌরগা চুহি অফবগা তোত্তুনা থোম্বা য়া নাবা থুনা ফৈ।

য়া নাবদি – কেক্রু, কবোথুম, মুকথ্রুবী মৈদা ঙৌরগা লম মোরোক মপালগা তোৎলগা য়াখোংদা হাপ্পা ফৈ।

হঙ্গামথাও অশেংবা মৈদা শাহল্লগা থুমগা য়ান্নদুনা শিৎলবদি য়া নাবা ফৈ।

ঈশিংদা হিং তোৎলগা মৈদা শাহল্লগা য়াদা নপ্তুনা থোল্লবদি য়া তীন চংবা ফৈ।

ঘী অমসুং খোইহীগা লোয়ননা উচিথি মকুপ তোক্তুনা নৈরগা চীন্দা উমদুনা থল্লবদি য়া নাবা ফৈ।

যুবী মকুগী উৎ, মৈতৈ থুম চাং মান্ননা কুপ্লা তকখায়রগা নুমিৎ খুদিংগী য়াদা শিৎতুনা শিজিন্নরবদি য়া নাবা ফৈ। য়াগী লায়নাসু লৈররোই। মেক্রুক য়াদা শিৎতুনা শিজিন্নরবসু য়া নাবা ফৈ।

য়া নাদুনা য়ারি চাথোকপা

য়া নাদুনা য়ারী চাথোক্লবদি – লোইয়ুম লৈ লৈপাক্তা হৌদবা অদুগী মনা হেক্লগা ফুত্তুনা মহী অদুনা চীন তেংউ শ্যারিঙৈদা। অদুগা নোংগাংহে মকু অদু কুপ্লা ফিদা নিক্লগা য়াংখোংদা থুংনবা নপশিল্লু, য়া নোম্বা ফবনি য়ারীসু চোংখৎপনি।

য়া নাদনবা

ঙামু লৈরৌ অকেম্বনে, গুরা অপুম্বনে অসি সুদুনা থোম্মো অদুগা তুম্মো য়ারী শৌয়ে, তীন শিয়ে, নোম্বসু ফৈয়ে। সিং মনৌ অদু মৈদা লৌদুনা চিকও।

য়াইরোং

থেংবা খোৎপা য়ৈবনচিংবা মরম অয়াম্বদগী ঈ ফত্রগা য়াইরোং থুংই।

হিদাক :–

য়াইরোং থুংবা হৌরকপদা শগোলহিদাক্কী লেম্ফুগা থুমগা তক্তুনা লুম্বু লুম্বু শানা তৈরবদি য়াইরোং হঞ্জিল্লি।

হঙ্গাম মূলাগী মরু, থোইদিং অমুবা, হঙ্গাম মরু অসি তক্তুনা তৈরগা য়াইরোং থুনা মুল্লি।

চিনি অঙৌবগা সাবোনগা য়ান্নদুনা ফিজেৎতা তৈরগা থোল্লবদি য়াইরোং থুনা মুল্লি।

শঙ্গোম অফম্বা মতুমগা থুমগা তক্তুনা তৈরবদি য়াইরোং নোংমদা মুল্লি।

শঙ্গোম অফম্বা মতুমগা মোয়দাগা তোৎলগা লুম্বু লুম্বু শাহল্লগা য়াইরোংদা থোল্লবদি নোংমদা মুল্লি।

লিন মকুগী উৎকা হঙ্গামথাওগা য়ান্নদুনা থোল্লবদি য়াইরোং থুনা পোকখাই।

শামু মযা নত্রগা শলগী ময়া ঈশিংগা তক্তুনা য়াইরোং মচিন্দা লিক্লা ২/৩ দং হাপ্লবদি থুনা পোকখাই।

থাঙ্গউবি তক্তুনা তৈরবদি নাই থোকই।

য়াঙলম চিংবা

য়াঙলম চিংবদি – ইরোই ময়া লাই মসিংখা, ক্বাথবী মরা, অয়াঙলৈ মরা, কেক্রু য়াওনা তক্কুনা খুয়াদা থমোইদা য়াঙ লুসম ফাওনা তৈও ফৈয়ে।

য়াদা তীল চঙবা

য়াদা তীল চঙবদি হিদাক তুকতা অয়াকপা চুহীগা কুপ্না তক্কুনা হাপও। তেংথোকপদি ঈশিং অরুবনা থুম হাপও তেংও। য়াফম লংবদি – লাফু থরো মতোল সোইথোকও। মহী অদুনা য়াফম কোয়না তৈও।

য়া নাবা হঞ্জিন্নবা

য়া নাবা হঞ্জিন্নবদি – কেক্রু মহাও, কাবথুম, মুণ্ঠ্রুবী অনীমদি মৈদা ঙৌদুনা তকখায়ও। মান্নাচারেঙ মাপাল, চাহীং মঙামা য়ান্ননা তোত্তুনা য়াখোঙদা থোমও ফৈয়ে।

য়াফম তাওবা

য়াফম তাওরবদি – সনা খোংনাং মনা ৭ নে লাফোই চমপাল মহীগা পিথকও ফৈয়ে।

য়াফম সৌবা

য়াফম সৌরবদি – সাগোন হৱাইনে, কাব মরোকসিনে, পুলৈমালবীনে, মুণ্ঠ্রুবীনে ৪ মা অসিনা য়াফমদা থোমও।

য়াফম চাইবা

য়াফম চাইরবদি – উরী অচঙবা, লাইরেল মশিংখা, ঈশিং ঈরৈহলচীলবা, নোংলৈগী নাপী মৈদা ইক্কুনা তানকোই হাপও। চুহী পুক্তা পুমনা তৈও ফৈয়ে।

য়াফম মরু লুকপা

য়াফম মরু লুক্লবদি – চুঙৌ মহী, অসী সামন মহী, মীসিনে, য়োৎনে অসাইগী অদুনা মহী ওইও তকও। লৈপাকলৈ মরানে, হামুকনে য়াফমদা থোমও ফৈয়ে।

য়ারাই

য়ারাইদি – হৈবুংনে, চাহীংনে, ওইনম্নে অহুম্মা লায়োন্দা য়োমও। ম্নাহীদাক, খাংখা, হংকাম থাও অহিংবা ঙৌদনা উমও। য়োৎকুনো ওথোকথোকও মীঙোন্দা তাক্কুনো। খুৎনা সোক্কুনো য়াসু থীলকুনো মতীন সিবনে।

য়ারাইনা মফম অমতদা পোমদুনা নাবা চিকপা তৌরবদি – কেক্রু মনপ, কর্পুর, হঙ্গামথাও, থুম ৪ অসি তিন্নরগা, লশিংদা হাপ্লগা, য়ারোমদা লৈ অমসুং ঙৌপাক্তা হীদাক য়াওবা লশিংদুন থমউ ফবনে।

য়া অপুম্বা থুংনবা নারবদি – মুকগ্রবী, য়েন্নখৎ, গুন মরু, থুম অসি মুন্না ফুৎলগা শারিঙৈদা চীন তেংউ ফবনি।

য়া নাবদা কেগেগী উৎকা মৈতৈ থুমগা তকখাইরগা নিতিগী য়াদা শিৎলু য়ারাই ফবনি।

য়ুমখাইবা লাই

য়মুমখাইবা লাইদা – চীং হৈক্রু মরা, ঈশিং য়েনশাং, মাকে, মোরোক মরু ৭ হাপও। তকখায়ও তৈও ফৈয়ে।

য়েকপা

ধাতুনা য়েকপগী হিদাক – কালানিমুক, কবোখজি, হেরাগোষ, গঞ্জা, অফিং, নুংশিল অঙৌবা, হিংনে গুলি তাদুনা পিজৌ।

য়েন চোংখৎনবা

তেরা মচা অনৌবগী মরাগা, চিনি অঙৌবগা শুগাইদুনা তরেৎনি চারবসু ফৈ।

তেরা অরিবগী মরা ফুৎলগা চিনিগা নুমিৎ তরেৎনি থক্লবসু ফৈ।

নুংগাবৈ মনা, শঙ্গোম অনৌবা, চিনিগা ফুৎলগা থকলবসু ফৈ।

শগোল হন্নাই ঘীদা ঙৌরগা শঙ্গোম অনৌবদা ফুৎলগা চিনিগা চারবসু য়াম্না ফৈ।

য়েনবীনীং

য়েনবীনীংগী হিদাক হায়গে – চংবী লফোই মকুগী উৎকা শুনুগা কংলা তৈরা তৌও ফৈয়ে।

য়েনমৌনবা

য়েনমৌনবদি – অসী সামন মহী, সীঙঙুৎয়েন মহী অনীমা থকহল্লো। চাদনা তনপুমহৌ, থক্তনা যুচাও কাবী, হায় ইচা লাংমৈ চনু, হীংনীং চানা হীংনীংবী, হীংনীংসো হায়না সোলও।

য়েনখুমিৎ থুংবা

হিদাক :– খোইহিগা গোলমরিচকা তক্তুনা মিত্তা তৈরবদি য়েনখুমিৎ থুংবা ফৈ।

নুমিৎ ৩/৪ নিদং য়াচংবদা পানমনা মহি লিক্লা ২/৩ দং হাপ্লগা ঙাইহাক লৈরগা ঈশিং অইংবনা চামথোক্লবদি য়েনখুমিৎ থুংবা ফৈ।

খুয়াগা খুবাক্কা, লৱাই লেম্ফুগা য়াচংবদা শলগী ঘী তৈরবদি নুমিৎ ২/৩ নিদা য়েনখুমিৎ থুংবা ফৈ।

য়েনখুমিৎনা নাবদি – তুলসী মনা ৭ কা ঙামু মশিংখাগা তিলদুনা তৈও।

তোৰ্ব্বোৎ শঙ্গোমগা থোংদুনা চাবা ফৈ। য়েরুম মমুৎকা খোইহিগা লোংপাল, যাতি যাইফরগী মকুপকা থকপা কান্নে।

য়োৎ লাই

য়োৎ লাইদি – যোৎনা নমনা সোলও। লাইসোলদি – খল্লাংবা য়োৎপোকপা, য়োৎপু চাকেম সাইপাকুম সাইপাও। নুংবু শুনু তুপ্পগুম তুপ্পা-ও ওঁম সেৎ। হায়না য়া চিক্লা সোলও। হিদাক্তি – সন্দং মসিংখা, লাইবেল মসিংখা নোংমৈ তাঙকোই ৩ মা তৈও ফয়ে।

য়োৎলাই অপাইবদি – তাংখুল হীদাকনে, মহরানে তক্তুনা তৈও। লাইসোলদি – খোয়নৌ মীরাংকাতাপাও, লাংচেং মীরু থেৎতলতাপাও, মীকপলাক কাতাপাও, মীখুচেং তলতাপাও, ৱারক নীংনাং অপিচাও সোলও। চাপাললোলসুঙ সোলও। নোংলৈমা মখুতোলনে, হাওনু চারোইনুনে, মৈনা নোংসানা খলনা লৈয়ে। থুম ১, সেল ১, খাঙলানা য়োমও, লমলৈমদা থাও। য়োৎ লাই মারুপাল্লবদি নাইচারবদি – হাওচক নমথীবী মহী সুমসিলও। ওকসাথাওগা মোরোকমালবী মহী সুমসিলও। চাপালদি – সা অপুমবা, ঙা অপুমবা থানফমদা থাও। লাইসোলদি – সোংলেল লালথাবও হায়না সোলও।

য়োৎনা থাংনা শোকপা

খংহৌদনা য়োৎনা থাংনা খরা শোক্লবদি ফিংগৎপা ফত্তে। মিনিট ১/২ দং লৈরগসু মথন্তা ঈ খকচখি। অরূবা ফি মচেৎনা মিনিট ২/৩ দং কন্না পায়দুনা থল্লবসু ঈ খকপা য়াই। যাম্না ইংবা ঈশিং নত্রগা অশাবা

ঈশিং হৈরবসু ঈ খকপা য়াই। ঈ য়াম্না হাথরবদি শোকপা মফম অদু অমোনবা ফিজেৎনা কন্না নমদুনা থন্নগা অফবা ডাক্তরনচিংবা থুনা কৌগদবনি। খোং খুত্তা শোক্লবদি শোকপা মফম অদুগী খরা মথক্তা ঙাইহাক্কীদমক লংশুংনা কন্না কিদুনা থমগদবনি।

হিদাক্তি – খুজুম পেরে মনাগী মহি শোকপা মফমদা নত্রগা তেংনৌ মখোম থোন্নবদি ঈ থোকপা ফৈ।

চিল, শৌজথোংনচিংবা হকচাংগী করিগুম্বা থোংদা নত্রগা শোকপা মফমদা ঈ হাথরবদি খুনুমথি অকংবা মকুপ চংনিং অনিরুমদং খোইহি খরগা পিজরবদি য়াম্নাফৈ। হিদাক অসি নোংমদা ২/৩ লক পিজগদবনি।

কেগে থাও ফিচেৎ অমদা চোৎহল্লগা মৈ থাদুনা উৎ লৌরগা উৎ অদু অশোকপা মফমদা হাপ্লবদি থুনা তাইশিল্লি।

ৱাগী মনুংদা ৱাগী ঈশিংনা ফমজিন্দুনা শুনুগুম্বা পোৎ অমা লৈ মাদু বাঁশ লোচন কৌই, মাদুগী মকুপ অদু খরা হাপ্লবসু থুনা তাইশিল্লি।

হোংঙু মকাগী মহি লৌরগা লশিংদা চোৎহন্দুনা থোন্নবদি ঈ খকই অমসুং পুমথদে।

য়োৎলাই থাঙলাই

য়োৎলাই থাঙলাইদি – খল্লাংবা য়োৎপোকপা য়োৎপু চগেম সাইবগুম সাইবা, নুঙবু থুম তুপ্পগুম তুপ্পা, সেৎ কাইও, যানা চিক্লা সোল্লো। সন্দংগী, লাইগী মশিংখা, নোংমৈ তাঙকোই ৩ মা তৈও ফৈয়ে।

য়োৎ লাইদি – ক্বাকথবী মরা, চামেল অহীংবা অনীমা চাং তমদুনা তৈও।

য়োৎলাই থাঙলাইদি – য়োৎ অনী খিক্তনা খল্লাংবা য়োৎপোকপা তোংকুপলং কেরেক হায়না শোলও। য়া চিক্লা শোলও। নোংমৈ হিদাক, শন্দং মশিংখা, লাইরেন মশিংখা অহুম্মা তৈও ফৈয়ে।





তাম্নজখিবা লাইরিকশিং

লাইরিক মমিংশিং		অইবা অমসুং ফোঙবশিং
১। লৈথক লৈখারোন	-	ডা: শ্রী ভাগ্য সিংহ্ য়েংখোইবা ফোঙবা - ১৯৮৮
২। য়াবীরোক	-	নাওরেম অমুয়াইমা সিংহ্ পণ্ডিত অচৌবা ফোঙবা - ১৯৮১ ইং, ডিসেম্বর
৩। খুনুং ইরাৎলোন	-	নাওরেম অমুয়াইমা সিংহ্ পণ্ডিত অচৌবা ফোঙবা - ১৯৮০ মার্চ ১৭
৪। ঝাচেৎলোন	-	নাওরেম অমুয়াইমা সিংহ্ পণ্ডিত অচৌবা ফোঙবা - ২৫/৮/৯১ ইং
৫। য়েনলোন-য়েলহেন		খুলেম চন্দ্রশেখর সিংহ্ পণ্ডিত ফোঙবা ২০/৪/৯৮
৬। লাই হরাউবা লাইশোল	-	খুলেম চন্দ্রশেখর সিংহ্ পণ্ডিত ফোঙবা ২৯/১/৮২
৭। ঈরাৎ থৌনিরোন	-	ময়াংলম্বম গৌরচন্দ্র ফোঙবা ১৯৮৮
৮। অরিবা মৈতৈগী শৈথা	-	ময়াংলম্বম গৌরচন্দ্র ফোঙবা ১৯৮১
৯। ঈরাৎ লাইশোল	-	খুলেম চন্দ্রশেখর সিংহ্ ফোঙবা ৬/১১/১৯৮৪
১০। পূজা অমসুং ঈরাৎ থৌনি অনিশুবা শরুক	-	মাইবম নন্দো সিংহ (ইবোবী) ফোঙবা ২/১/৯৬
১১। অয়েৎপা লাই খুরুম্নবা	-	মাইবম নন্দো সিংহ (ইবোবী) ফোঙবা ১৩/৫/৯৬
১২। খৈয়োমগী লাইরোন	-	মাইবম নন্দো সিংহ (ইবোবী) ফোঙবা ১/৮/৯৪
১৩। হকচাং চিক-খোৎপগী লাঈয়েং	-	মাইবম নন্দো সিংহ (ইবোবী) ফোঙবা ১/১/২০০১
১৪। উশিল্লোন	-	এল, মংলেম মৈতৈ, ফোঙবা ২০০১
১৫। অমাই লাইনিং-খুদা পুন্সিরোল	-	কালা মোইরাংচা, ফোঙবা জানুয়ারি ১৯৮৮
১৬। মীহুন কাংলোন অসুবা মাইবগী লাইয়েং লাইরিক	-	ময়াংলম্বম কিরন কুমার মঙাংচা, ফোঙবা ২০০৩
১৭। পোংথৌরোন খুনথোঙ	-	খুৎইদা লৈবা
১৮। লাইশোন তীনশোন	-	খুৎইদা লৈবা

১৯। অহানবা লাইয়েং - মাইবম নন্দো সিংহ (ইবোবী), ফোঙবা ১/৮/৯৭

২০। তিল্লম লাইরম থৈদোকপা - মাইবম নন্দো সিংহ (ইবোবী), ফোঙবা ১৬/১১/৯৮

২১। পোৎশেম যাদু য়েংনবা - মাইবম নন্দো সিংহ (ইবোবী), ফোঙবা ৫/৯/২০০২

২২। ঈশিং পুকচৎপগী হিদাক - মাইবম নন্দো সিংহ (ইবোবী), ফোঙবা ২১/৯/০১

২৩। পেং চোইবগী লাইয়েং - মাইবম নন্দো সিংহ (ইবোবী), ফোঙবা ১০/১১/৯৮

২৪। খংজিনবদা কান্নবা হকসেন - রাজকুমার জিলাস্না সিংহ, এষ্ট্রোলোজর
কাঙলোন (য়েক্লবা ঙাক্লবা পাম্বে মরিশুবা শরুক)

২৫। য়েক্লবা ঙাক্লবা পামবৈ - রাজকুমার জিলাস্না সিংহ, এষ্ট্রোলোজর, ৬/৪/৮১
(অহানবা শরুক)

২৬। খংবদা কান্নবা অহানবা শরুক - মোইরাংথেম থম্বালজাও সিংহ, ফোঙবা ৩০/৭/৯৮
(য়েক্লবা ঙাক্লবা পাম্বে মঙাশুবা শরুক)

২৭। উহৈ অমদি মনা মশিংনা - ৱাই:এম: কোরশাস্তাবী (এষ্ট্রোলোজর), ১৬/৭/৯১
লায়য়েংবা

২৮। অমাইবা - শ্রী অমুবা সিংহ, য়ুম্নাম লৈকাই, ইম্ফাল, ১৯৬০

২৯। মনিপুর মাইবা (অহানবা শরুক) - শ্রী হুইদ্রোম নীলবীর সিংহ, ১৯৬১

৩০। মনিপুর মাইবা (অনিশুবা শরুক) - শ্রী হুইদ্রোম নীলবীর সিংহ, ১৯৬১

৩১। মনিপুর মাইবা - কৈশাম বিরচান্দ সিংহ, ২০০২

৩২। কংলৈপাক্কী হিদাক পাম্বী - গনেস খুমন, ফোঙবা ১৯৯৫
(অহানবা শরুক)

৩৩। হৈ-লৈ অমসুং মনা-মশিঙ্গী - এল: এস: কুমার, ফোঙবা ১৬/১২/৯৭
লায়য়েং লাইরিক অমদি য়ুমগী হিদাক খাউ

৩৪। য়ুমগী লায়েং লাইরিক - ডা: মুতুম সুরঞ্জোয়, সেপ্তেম্বর ১৯৯০
(অনিশুবা শরুক)

৩৫। চিঙ্গাক (অনিশুবা শরুক) - যোগেন্দ্রজিৎ সিংহ, ২শুবা নম্বা ১৯৫১

৩৬। আরোগ্য (য়ুমগী লাইয়েং অঙ্ক - সম্পাদক-শ্রী যোগেন্দ্রজিৎ সিংহ, জুন-জুলাই, ১৯৬১
অহানবা শরুক)

৩৭। য়ুমগী লাইয়েং লাইরিক - শ্রী সাগপম নন্দকুমার সিংহ, ১৯৬৫

৩৮। হক-শেল - কাংলোন - হৱাইবম শ্রী নবদ্বীপচন্দ্র সিংহ, ১৯৩৪

৩৯। পুন্সিরোল শিদহিদাক - লাইশ্রম বেলমনি মীতৈ, ১৯৭২

৪০। শিদহিদাক - যোগেন্দ্রজিৎ সিংহ

৪১। মনিপুর আয়ুর্ব্বেদিক পত্রিকা - সম্পাদক - শ্রী লাইশ্রম কীর্ত্তি সিংহ
শ্রী নবদ্বীপচন্দ্র শর্ম্মা
শ্রী তেলেম যোগেন্দ্রজীৎ সিংহ

৪২। মলয়া - ডাক্তর বসন্তকুমার মনি গোল্ড মেডালিষ্ট, এম:ডি: (চিকাগো) ১৯৩৮

৪৩। লাঈয়েং - লাঈরিক - লেংজবা - কবিরাজ শ্রীওক্রম ইবোমচা সিংহ, এম:বি:এইচ: ধন্বন্তরি আয়ুর্ব্বেদ হিদাকশং, নম্বোল কৈথেল, ১৯৩৪-১৯৪৬

৪৪। লন্নাই লাইয়েং - লেংজবা -
১। শ্রীপুখ্রম্বম মেরা সিংহ, চিংঙা মখা
২। শ্রীনিংঙোম্বম মাধব সিংহ, খোংনাং ফৈদেকপী
৩। শ্রী থোকচোম মনি সিংহ, থোঙাম লৈকাই, ১৯৫৪ ইং

৪৫। হিদাক্লোন খুৎইদা লৈবশিং - পিপলস' ম্যুজিয়ম, ককচীং

৪৬। অঙ্কময়োল - শ্রী খৱাইরাকপম নবকিশোর সিংহ, ১৯৪৮ ফেব্রুৱারী

৪৭। মৈতৈ ময়েক্তা লৈবা হিদাক্লোনশিং - মনিপুর ষ্টেট কলা একাদেমি (এম:এস:কে:এ:), ইম্ফাল।



About the Author :

Born of an experienced rural elder with extensive travels in the hills and the Kabo Valleys in Myanmar, Mayanglambam Gourachandra (b. 1945) imbibed a thirst for travel and human experience in the grassroots. Cultivated native idioms of communication and collection of lores, legends and stories of unknown figures and events in the peripheral sub-alter societies later transforming the gathered knowledge to storage and preservation of cultural material. Was the founder of the first rural grassroots Museum in the state the Peoples' Museum in 1981, after nearly twenty years of cultural interactions.

Studied the archaic Meitei script and culture in 1966, sitting in the study rooms of traditional elders like Rajkumar Priyogopalsana, Chongtham Hera (Meitei storyteller) and Sallungpham Kala Samjetsabam (custodian of traditional Puyas) and Thokchom Thokachanba (Meitei ideologue) and later became associated with elders like Naorem Amuyaima (Pandit Acouba of Pandit Loishang), Padmashree Ningthoukhongjam Khelchandra, and Rajkumar Sanahal B. Com., Ch. Manihar Singh (Professor and Head Dept. of Manipuri Assam University, Silchar) whose influence helped expand the world outlook of Gourachandra. Was able to collect traditional original manuscripts of Manipuri culture numbering more than one thousand All his collections had been microfilmed by the Indira Gandhi National Centre for the Arts, New Delhi.

As main inspirer of the Museum culture at grassroot levels, the ethnological museum started collecting pre-historic stone tools, tribal ornaments, war implements of different tribes and commun[illegible] are original costumes, astrological and religious manuscripts, bamboo and cane materials [illegible] and many varied artifacts of the different communities of Manipur The Peoples' Museum [illegible] the richest repository of Manipuri culture, not only in the southeast of Manipur but probably a[illegible] the best non-government, privately initiated grassroot cultural institutions in the state

Achievements :

Had secured the Manipur State Kala Academy Fellowship in Ancient Manipuri Literature in 1979, and started organizing the toponomic collection of ancient Manipur namely "Lamitlon" Was awarded the Senior Fellowship in research and studies of Ancient Hymns and Chants in traditional Manipuri custom as form of psychotherapy and later in aspect of collection of ancient Folk Poetry of rural and tribal communities Has published eighteen books on Manipuri culture, religion and anthropological material namely Leimaren Sekning (1975), Khamoi Yangmoi (1975), Khamlang Pawari Ahuiron (1977) Thawan Thaba Hiran (1978), Shal Kao (1978) Nongkhrang (1980), Ariba Meiteigi Sheitha (1981), Sanamahi Laihui (1982), Birbahu Tuba (1984), Erat Thounirol (1988), Yakeiron (1988) Meitei Kangleiron (1989), Chandragantha (1990), Ariba Meiteilongi Ramayana (1991) Kwatha [illegible] Taba Meitei Khun (1995), Manipurda Yotshung Yotsha (1997), Meitrabakki Puwarida Kakching (200[illegible]) Lamitlon (2003)

For the Museum, he had organized extensive exhibition in the state Earthenware Exhibition (1982) Old Manuscripts (1982), Indigenous Iron Technology of Kakching (1997) etc and other cultural events for the people of Kakching.

Associations :

Is still a member of the Archives Committee of Manipur State Kala Akademi (1981 till date), Manipur University Museum Committee (1982-1996), All India Peace and Solidary Organization (1980 till date), Life member, Kakching Dramatic Union (1980), Member, Sahitya Seva Samiti, Kakching (1980 till date), Writers' Association, Kakching (1975 till date), Founder Member, kakching Art College (1980), and member of the Executive Board, Forum For Laboratory Theatres of Manipur (1991 till date) Mayanglambam Gourachandra is also an executive member of the Alliance for Development Alternatives Manipur (ADAM), H O. Kakching and regularly contributing articles in the "Anouba Mangaal", a bimonthly publication of ADAM